

STEVO ORLIĆ

AUTO

H I P N O Z A



Želim da u ovoj knjizi otkrijete sve ono što već postoji u vama.

Stevo Orlić

AUTOHIPNOZA

Drugo elektronsko izdanje

Beograd
Mart, 2024

AUTOHIPNOZA

Autor

Stevo Orlić

Izdavač

Stevo Orlić

Recenzenti

Marija Milačić

Anka Mandić

Vukica Orlić

Urednik

Dušan Mandić

Lektor

Dubravka Karadarević

Tehnički urednik

Miloš Orlić

Rešenje korica

Nikola Vukotić

ISBN 978-86-905274-0-3

Sadržaj

UVOD.....	11
1 UM – PSIHA.....	13
1.1 UM.....	14
1.1.1 Misli izazivaju fizičke reakcije.....	16
1.1.2 Očekivanja imaju tendenciju ostvarenja.....	16
1.1.3 Mašta je moćnija od znanja.....	16
1.1.4 Suprotstavljene ideje se ne mogu istovremeno pratiti.....	16
1.1.5 Prihvaćena ideja od strane podsvesti	17
1.1.6 Emocionalno izazvan simptom.....	17
1.1.7 Usvojena sugestija olakšava prihvatanje narednih	17
1.1.8 Svesno i agresivno ulaganje napora ne daje rezultate	17
1.2 PODSVEST.....	18
1.2.1 Principi za ubeđivanje podsvesti	21
1.3 DUŠA	23
2 <i>HOMO SAPIENS</i>	25
2.1 RAD NA SEBI	26
2.2 ZDRAVLJE.....	27
2.3 POKRENIMO SE	28
2.4 Promene.....	28
2.4.1 Definisavanje ciljeva	29
2.4.2 Metod realizacije promene	33
3 HIPNOZA	37
3.1 ŠTA JE TO HIPNOZA?	37
3.2 KRATKA ISTORIJA HIPNOZE.....	41
3.3 DEMISTIFIKACIJA HIPNOZE.....	43
3.4 VEROVANJE U MOGUĆNOSTI HIPNOZE/AUTOHIPNOZE	44
3.5 HIPNOTERAPIJA.....	46
3.6 REGRESIJA.....	47
3.7 PROGRESIJA.....	47
3.8 ISCELJIVANJE – SAMOLEČENJE.....	48
4 AUTOHIPNOZA	51
4.1 PREDNOSTI AUTOHIPNOZE	53
4.2 NEDOSTACI AUTOHIPNOZE	53
4.3 DOMETI AUTOHIPNOZE	54
5 KLASIČNA AUTOHIPNOZA	57

5.1 ODLUČIVANJE	59
5.1.1 Obuka.....	60
5.2. PRIPREMA	61
5.2.1 Prostor i ambijent u kome se izvodi autohipnoza.....	61
5.2.2 Svetlo i zamračenje.....	63
5.2.3 Stimulansi.....	63
5.2.4 Odeća i obuća	63
5.2.5 Afirmacije	64
5.2.6 Sugestije	67
5.2.6.1 Principi za formiranje sugestija	69
5.2.6.2 Motivacija mora biti jaka.....	70
5.2.6.3 Budite pozitivni	71
5.2.6.4 Uvek koristite sadašnje i buduće vreme.....	72
5.2.6.5 Vremenska ograničenja	73
5.2.6.6 Sugerišite akciju	74
5.2.6.7 Radite na jednom cilju/nameri.....	74
5.2.6.8 Izražavanje.....	74
5.2.6.9 Preterujte i emocionalizujte	75
5.2.6.10 Ponavljanje.....	76
5.2.6.11 Primer pripremljene sugestije.....	76
5.2.7 Dopunske sugestije, ključne reči, napomene.....	78
5.2.7.1 Simbolizovanje	78
5.2.7.2 Vreme akcije	80
5.2.7.3 Trajanje pojedinih aktivnosti.....	80
5.2.7.4 Brži ulazak u proces autohipnoze	80
5.2.7.5 Okončanje sesije.....	81
5.2.7.6 Posthipnotička sugestija profesionalnog hipnotizera	81
5.2.7.7 Bezbedno rukovanje opasnim mašinama	81
5.2.7.8 Zahvaljivanje	82
5.2.7.9 Integracija sugestija	82
5.2.7.10 Sugestije za maskiranje buke	82
5.2.7.11 Ostale sugestije.....	82
5.2.8 Pisanje Skripti – programa	83
5.2.9 Snimljene Skripte	87
5.2.8.1 Muzika u snimljenim Skriptama – programima	88
5.3 RELAKSACIJA.....	89

5.4	INDUKCIJA	90
5.5	TEHNIKE PRODUBLJIVANJA.....	91
5.6	PLASIRANJE SUGESTIJA/AFIRMACIJA – PROGRAMIRANJE	92
5.7	IZLAZAK IZ HIPNOZE	94
5.8	PRAĆENJE, ANALIZA, I POBOLJŠAVANJE	95
6	KOMUNIKACIJA SA PODSVEŠĆU.....	97
6.1	KAKO OSTVARITI KOMUNIKACIJU SA PODSVEŠĆU.....	97
6.2	PITANJA ZA KOMUNIKACIJU SA PODSVEŠĆU	98
6.3	PROCES KOMUNIKACIJE SA PODSVEŠĆU.....	99
6.3.1	Podsvest bira metod sporazumevanja	99
6.3.2	Vi birate metod komunikacije	100
7	HIPNOMEDITACIJA	103
7.1	SLIČNOSTI I RAZLIKE AUTOHIPNOZE I MEDITACIJE.....	104
7.2	RAZUMEVANJE MEDITACIJE	107
7.3	PETNAEST DANA DO PROSVETLJENJA.....	109
9	PRAKTIKUM	111
8.1	PRIMERI KOMPLETNIH SKRIPTI.....	111
8.1.1	Skripta za dobro zdravlje i blagostanje	112
	Odmor i opuštanje.....	116
8.1.2	Skripta za odmor i opuštanje.....	116
	Podsticanje kreativnosti	120
8.1.3	Skripta za podsticanje kreativnosti.....	121
	Prestanak pušenja	126
8.1.4	Skripta za prestanak pušenja.....	126
	Upravljanje telesnom težinom	132
8.1.5	Skripta za upravljanje telesnom težinom.....	133
	Usporavanje procesa starenja	137
8.1.6	Skripta za usporavanje procesa starenja	139
	Upravljanje stresom	145
8.1.7	Skripta za dugoročnu eliminaciju stresa.....	146
	Koncentracija i memorija.....	150
	Ukratko o radu mozga.....	151
8.1.8	Skripta za savršenu koncentraciju i memoriju.....	152
	Spavanje	158
8.1.9	Skripta za poboljšanje spavanje.....	162
	Glavobolja	167

8.1.10 Skripta protiv glavobolje	168
Progresija	171
8.1.11 Skripta za progresiju	171
Pamćenje snova.....	177
8.1.12 Skripta za pamćenje snova	177
Eretilna disfunkcija (ED)	179
8.1.13 Skripta protiv erektilne disfunkcije (duga)	182
8.1.14 Skripta protiv erektilne disfunkcije (srednje dužine).....	189
8.1.15 Skripta protiv erektilne disfunkcije (kratka).....	194
8.2 PRIMERI PARCIJALNIH DELOVA SKRIPTI	197
8.2.1 Parcijalni delovi Skripti za relaksaciju	198
8.2.1.1 Prethodnica – prečica za eliminaciju misli.....	198
8.2.1.2 Fokusirajte svoj um uz pomoć disanja	199
8.2.1.3 Progresivna relaksacija I (parcijalni deo Skripte)	200
8.2.1.4 Progresivna relaksacija II (parcijalni deo Skripte)	203
8.2.1.5 Relaksacija uz pomoć mašte (parcijalni deo Skripte).....	205
8.2.1.6 Partikularna relaksacija I (parcijalni deo Skripte)	207
8.2.1.7 Partikularna relaksacija II (parcijalni deo Skripte)	209
8.2.1.8 Partikularna relaksacija III (parcijalni deo Skripte)	211
8.2.1.9 Kratka relaksacija (parcijalni deo Skripte).....	212
8.2.1.10 Ultra kratka relaksacija (parcijalni deo Skripte).....	213
8.2.2 Parcijalni delovi Skripti za indukciju	214
8.2.2.1 Progresivna indukcija uz pomoć lifta (parcijalni deo Skripte).....	215
8.2.2.2 Standardna indukcija (parcijalni deo Skripte).....	216
8.2.2.3 Indukcija sa fokusiranjem pogleda (parcijalni deo Skripte)	218
8.2.2.4 Indukcije kroz imaginaciju (parcijalni deo Skripte)	219
8.2.2.5 Indukcija otvorenih očiju (parcijalni deo Skripte).....	220
8.2.2.6 Progresivna indukcija-pokretne stepenice (parcijalni deo Skripte).....	221
8.2.2.7 Progresivna indukcija (parcijalni deo Skripte)	222
8.2.3 Parcijalni delovi Skripti za produbljivanje indukcije	224
8.2.3.1 Produbljivanje ponavljanjem pri relaksaciji (parcijalni deo Skripte).....	224
8.2.3.2 Produbljivanje brojanjem (parcijalni deo Skripte).....	226
8.2.3.3 Produbljivanje reindukcijom (parcijalni deo Skripte).....	226
8.2.3.4 Produbljivanje direktnim i indirektnim sugestijama (parcijalni deo).....	226
8.2.3.5 Produbljivanje vođenom imaginacijom (parcijalni deo Skripte).....	226
8.2.3.6 Produbljivanje uz pomoć lifta (parcijalni deo Skripte).....	227

8.2.4	Parcijalni delovi Skripti za ključne sugestije – programe.....	227
8.2.4.1	Kontrola alergije (parcijalni deo Skripte)	227
8.2.4.2	Kontrola gneva, besa i neprijateljstva (parcijalni deo Skripte).....	228
8.2.4.3	Utišavanje tinitusa (parcijalni deo Skripte)	231
8.2.4.4	Skripta protiv samosažaljenja (parcijalni deo).....	234
8.2.4.5	Trenutno smanjenje stresa (parcijalni deo Skripte).....	236
8.2.4.6	Skripta protiv osećaja krivice (parcijalni deo).....	237
8.2.4.7	Ublažavanje astme (parcijalni deo Skripte).....	240
8.2.4.8	Oporavak od bolesti (parcijalni deo Skripte)	242
8.2.4.9	Oporavak od tumora (parcijalni deo Skripte).....	244
8.2.4.10	Oporavak od loma kostiju (parcijalni deo Skripte).....	245
8.2.4.11	Skripta protiv alkoholizma (parcijalni deo).....	247
8.2.4.12	Podizanje samopouzdanja (parcijalni deo Skripte)	250
8.2.4.13	Ublažavanje zatvora (parcijalni deo Skripte).....	253
8.2.4.14	Astralna putovanja (parcijalni deo Skripte).....	254
8.2.5	Parcijalni delovi Skripti za izlazak iz autohipnoze	259
8.2.5.1	Izlazak iz autohipnoze I (parcijalni deo Skripte – programa).....	259
8.2.5.2	Izlazak iz autohipnoze II (parcijalni deo Skripte – programa).....	259
8.2.5.3	Izlazak iz autohipnoze III (parcijalni deo Skripte – programa).....	260
8.2.5.4	Izlazak iz autohipnoze IV (parcijalni deo Skripte – programa)	260
8.2.5.5	Izlazak iz autohipnoze V (parcijalni deo Skripte – programa)	261
8.2.5.6	Izlazak iz autohipnoze VI (parcijalni deo Skripte – programa)	261
8.2.5.7	Izlazak iz autohipnoze VII (parcijalni deo Skripte – programa)	261
8.3.	PARCIJALNE SKRIPTE I TEME SESIJA ZA PROSVETLJENJE	262
8.3.1	Kompletna Skripta za sesiju prvog dana.....	263
8.3.2	Parcijalni deo Skripte za sesiju drugog dana	267
8.3.3	Parcijalni deo Skripte za sesiju trećeg dana	267
8.3.4	Parcijalni deo Skripte za sesiju četvrtog dana.....	268
8.3.5	Parcijalni deo Skripte za sesiju petog dana	268
8.3.6	Parcijalni deo Skripte za sesiju šestog dana.....	269
8.3.7	Parcijalni deo Skripte za sesiju sedmog dana.....	270
8.3.8	Parcijalni deo Skripte za sesiju osmog dana.....	271
8.3.9	Parcijalni deo Skripte za sesiju devetog dana.....	272
8.3.10	Parcijalni deo Skripte za sesiju desetog dana.....	273
8.3.11	Parcijalni deo Skripte za sesiju jedanaestog dana.....	274
8.3.12	Parcijalni deo Skripte za sesiju dvanaestog dana.....	274

8.3.13	Parcijalni deo Skripte za sesiju trinaestog dana.....	275
8.3.14	Parcijalni deo Skripte za sesiju četrnaestog dana.....	276
8.3.15	Parcijalni deo Skripte za sesiju petnaestog dana.....	276
	Zaključak.....	279
	O autoru	280
	REČNIK AUTOHIPNOZE.....	281
	BIBLIOGRAFIJA	283

Zahvalnica

Želeo bih od srca da se zahvalim mojoj sestri Anki i zetu Dušanu Mandiću, ćerki Mariji Milačić i mojoj supruzi Vukici Orlić, na njihovom interesovanju i pomoći u formiranju ove knjige. Posebnu zahvalnost dugujem kolegama iz studentskih dana i bavljenja poslovima u Fondu poslovne izvrsnosti – Zdravku Banjcu i Mirku Miniću, koji su knjigu detaljno pročitali, dali mnogobrojne sugestije i predloge za unapređenje.

Bez njihovog iskustva, nesebične pomoći i kontrolisanja, konačni oblik ove knjige bio bi sasvim drugačiji. Njihov doprinos je za mene nemerljiv, a nadam se da će takav biti i za korisnike ove knjige.

U poslednje dve godine, od kada sam počeo da uobličavam rukopis, u njima sam prepoznao fantastične konsultante i korektore. Hvala im na strpljenju i 'peglanju' mojih 'krivih Drina'. Dali su veliki doprinos da se knjiga pojavi baš u ovom obliku.

Zajedno smo prošli put od njihove snažne želje da knjigu objavim pod pseudonimom do javnog publikovanja – što je bilo i ostalo moje opredeljenje.

UVOD

Verovatno ste i vi, kao i mnogi drugi ljudi, čuli da je hipnoza bila od izuzetne pomoći velikom broju ljudi da ostvare svoje ciljeve. Možda ste razmišljali da i vi primenite tehnike autohipnoze za promene na bolje u sopstvenom životu. Oduševljeni ste ili razočarani kursevima za samopomoć, pa razmišljate – *Daj da prođem još jedan, možda bude boljitka, a razočaranje mi ne gine.*

Možda biste želeli da autohipnozom poboljšate svoje fizičko telo da biste postali vitki i preporođeni, ostali motivisani za vežbanje ili imate želju da prestanete da pušite jednom zauvek. Možda osećate nadolazeći stres u životu. Želeli biste da se kroz autohipnozu oslobodite napetosti, da se osećate opuštenije? Ko i ne bi! Možda biste na ovaj način želeli da poboljšate svoje mentalne sposobnosti. Da li ste poželeti bolje pamćenje, savršen fokus i koncentraciju? Ili možda samo želite da bolje zapamtite imena ljudi koje srećete ili da odložite demenciju? Možda ste se pitali da li vam hipnoza može pomoći da budete ljubazniji prema svom partneru ili želite da unapredite seksualni život?

Ako je odgovor na neko od pitanja pozitivan, na pravom ste putu.

Autohipnoza je najpraktičnija tehnika novog doba. Ona je u nama od kada smo svesni sebe, a mi to ne znamo. Ona nastavlja da ulazi u naš svakodnevni život, a da toga nismo svesni. Naučnici je smatraju prirodnom snagom koja je vekovima bila uspavana, ali je očigledno predodređena da aktivno učestvuje u dobrobiti, razvoju i buđenju ovdašnjih i budućih generacija.

Autohipnozu možete savladati samostalno za jedan vikend. Samo sedite i čitajte! Ukoliko više volite da slušate živu reč i iskustva, mi smo tu. Na dvodnevnom kursu možete naučiti osnove autohipnoze, što će vam omogućiti korišćenje autohipnoze odmah ili uz vrlo kratku pripremu vaših specifičnih Skripti – programa, što može potrajati dan-dva sa mogućnošću da svojevrsnim programiranjem izgradite najbolju verziju sebe.

Uz pomoć ove knjige i iskustava koja ćete steći pregledanjem kvalitetnih klipova na društvenim mrežama, kako domaćih tako i stranih hipnotizera, autohipnoza će vam omogućiti da se hipnotišete kako biste postigli gotovo sve ciljeve.

Autohipnozu ćete uspešno koristiti prvi put kada je isprobate. Skripte – programi u knjizi su toliko efikasni, da ih od primene do cilja deli dvadesetak minuta ako su usaglašene sa vašim potrebama. Ukoliko skripte nisu usaglašene, naučićete da napravite Skriptu-program-scenario za dva-tri sata, pa i brže.

Ova knjiga je prilagođena korisniku i može vam promeniti život na praktičan način, a moći ćete da je upotrebite za samo jedan dan... ako nastavite da čitate. Materija izneta u ovoj knjizi je rezultat proučavanja i istraživanja psihologije, parapsihologije, meditacija, joge, religija i hipnoze više desetina godina. Knjiga koja je pred vama napisana je na osnovu iskustva najpoznatijih svetskih hipnotizera i mog sopstvenog dugogodišnjeg praktikovanja autohipnoze. Naslove knjiga koje su korišćene možete pronaći u bibliografiji na kraju knjige.

U knjizi sam sumirao napore da pronađem i donekle obradim temu zajedničku za lični rast, širenje uma i duhovno prosvetljenje, što je nesumnjivo – autohipnoza.

Prilikom upoznavanja i istraživanja psihologije razvoja sopstvene ličnosti, postao sam svestan fantastičnog potencijala autohipnoze, kao primarnog metoda i alata za preusmeravanje sopstvene energije u kreativniji život. Toplo vam preporučujem da prihvatite ove jednostavne i moćne alate. Oni su jednostavni za savladavanje i korišćenje, bezopasni po zdravlje i delotvorni na šta god da ih primenite.

Trebalo mi je mnogo vremena da shvatim i prihvatim činjenicu da je autohipnoza sastavni deo tehnologije svih religija, politike, hipnoze, industrije propagande, obrazovnih sistema, NLP-a (neurolingvističkog programiranja), Silva metoda i mnogih drugih tehnologija načinjenih za upravljanje društvenim grupama i sistemima, za sticanje vlasti nad ljudima i ovladavanje razvoja i upravljanja nad samim sobom.

Cilj ove knjige nije samo da vas ubedi u svrsishodnost modifikacije ponašanja, već i da vam praktično pokaže kako to da uradite. Nije dovoljno ubediti svoj svesni um da neke navike treba promeniti. Tek kada naučite da reprogramirate svoj podsvesni um, bićete slobodni da delujete u skladu sa svojim svesnim željama – ali to treba znati.

Ne postoji osoba koja nekoliko puta u životu nije pokušala da promeni obrazac navika (pušenja, prejedanja, gledanja u pametne telefone...) ili da postane više samomosvesna, da bi na kraju otkrila da volju i svest nešto sabotira.

Nakon kratkog uvoda šta su to hipnoza i autohipnoza, kako dolazi do promene navika i usvajanja postavljenih ciljeva, prelazi se na izvođenje delova procesa autohipnoze, od indukcije do izlaska iz autohipnoze.

Tokom izvođenja procesa autohipnoze, praktično težite da se približite bazama podataka u vašoj podsvesti i da ih menjate – reprogramirate u željenom pravcu. Toj temi je posvećen najveći deo knjige. Ali, s obzirom na to da ćete korišćenjem autohipnoze početi da menjate te baze krišom i polako, smatrao sam korisnim da sa vašom podsvešću ostvarite komunikaciju za direktno rešavanje vaših životnih dilema, čemu je posvećeno šesto poglavlje.

Sedim poglavljem povezane su autohipnoza i meditacija i predočena je metodologija za dostizanje prosvetljenja prečicom, kroz jednovremeno korišćenje autohipnoze i meditacije, bez mistifikacije. Nadam se da će mnogi po istinskom ovladavanju tehnikama autohipnoze iskoristiti hipnomeditaciju i prosvetljenje za brzo i trajno savladavanje stresa.

U drugom delu knjige „Praktikum“, poglavlje 8, dat je veliki broj primera relaksacije, indukcije hipnoze, produbljivanja hipnoze, kompletnih Skripti – programa i izlazaka iz autohipnoze, što će vam pomoći da sami formirate svoje Skripte, sopstvenim rečnikom, što je bitno za brže prihvatanje afirmacija i sugestija.

Knjigu možete pratiti po redosledu poglavlja, što će vam brzo pružiti neophodne veštine i tehnike, a zatim vam omogućiti da personalizujete i razvijete iskustvo autohipnoze u skladu sa sopstvenim zahtevima.

Uz pisanu knjigu možete koristiti Praktikumom sa svim Skriptama i delovima Skripti na sajtu www.autohipnoza.rs, tako da ih ne morate prekucavati.

POGLAVLJE 1

UM – PSIHA

Tri ideje Nikole Tesle glase:

Krajnja svrha življenja je potpuno ovladavanje uma nad materijalnim svetom i iskorišćavanje ljudske prirode za ljudske potrebe.

Moj mozak je samo prijemnik. U univerzumu postoji jezgro iz kojeg 'Mi' dobijamo znanje, snagu i inspiraciju. Nisam prodirao u tajne ovog jezgra, ali znam da postoji.

Kada nauka počne istraživati nefizičke fenomene, u deset godina napredovaće više nego u ranijim stolecima svoje istorije.

Šta pokušavam da postignem ovom knjigu?

Želim da dodam kamačak inicijative za okretanje istraživanju nefizičkih fenomena. U njima je beskrajn potencijal za ovakvog i ovovremenskog *homo sapiensa*.

U ovaj posao moramo da se uputimo sami, čuvajući pravo na slobodu mišljenja i izbora. Od zvaničnih škola teško da ćemo moći išta da dobijemo, od religioznih ustanova takođe, jer dogme su na prvom mestu, a slobodu mišljenja niko nema pravo da zasluži.

Dakle, prema mom mišljenju, treba da se upustite u ovladavanje samog sebe samostalno uz čitanje, praksu i slušanje nekog dobrog izlagača.

A šta znamo o duhovnosti?

Jako malo, gotovo ništa.

Postoji manji broj ljudi koji zna šta je to duhovnost. Ti ljudi rade na sebi, međutim taj uzan krug sporo ili nikako nema ni snage, ni volje, a ni sistematičnosti da pokrene lavinu prenošenja znanja na širi krug ljudi, kako bi dosegao više nivoe tumačenja sebe, izvukao maksimum iz sebe i kooperativnog odnosa sa svojom Dušom i njenim vodičem.

Možda je najkraći put do tih staza preko autohipnoze, upoznavajući svoju Dušu, spoznajući svoju svrhu, crpeći njena neograničena znanja za ispunjenje svoje svrhe, stičući neophodna iskustva i koristeći ih za sveopšti rast i realizaciju sopstvene ličnosti.

Otvaranje tema poput: šta je Duša – naše više 'JA', šta je duhovni vodič, šta je podsvest, šta je svest – potrošilo bi prostor mnogo ovakvih knjiga, a sa današnjim nivoom vrlo nesigurnog znanja, bio bi to jalov posao.

Zbog toga ću ovom problemu pristupiti pragmatično, iznoseći uobičajene definicije za navedene pojmove i dovodeći ih u veze koje su se za sada pokazale prilično prihvatljivo i shvatljivo, oslanjajući se na knjige M. Njutna, Č. Tebetsa, G. Boyna, Z. Pavlovića, internet i druge izvore. Na taj način bih želeo i da smestim autohipnozu u okvire koji će, nadam se, svima biti razumljivi i prihvatljivi. Da li je to sve istinito – ne znam, da li je naučno zasnovano – nije. Pokušaću da dam osnovu, da znamo o čemu govorimo.

Da bi jasnije predstavio problematiku o kojoj ću pričati u ovom poglavlju, napravio sam šematski prikaz na slici 1.1, čime ću, nadam se, lakše prikazati veze i

uticaje podsvesti, svesti, duše i duhovnog vodiča. Znam da ću zbog ovakvog pristupa izazvati osporavanje mnogih, što i nije loše, jer ću u narednom izdanju knjige izvršiti kvalitetnije dopune.

1.1 UM

Um – Psiha ima mnogo definicija. Pod ovim pojmovima ćemo podrazumevati skup misaonih procesa i znanja stečenih tokom života odgojem, obrazovanjem i ostalim oblicima uticaja okoline na pojedinca. Prema Rečniku pojmova i simbola Žarka Trebješanina um predstavlja najvišu sposobnost celovite, sintetičke spoznaje sveta, koji nadilazi analitičko mišljenje i razboritost suđenja, prevazilazeći na taj način razum.

Um predstavlja razvoj i iskazivanje nekog pojedinca na koji utiču i genetski faktori nasleđeni od roditelja i arhetipsko nasleđe iz prethodnih života.

Kao što se sa šeme na slici 1.1. vidi, naš um ili psiha može da se podeli na dva ključna dela:

- Spoljašnji um, tj. svest ili svesni um i
- Unutrašnji um.

Za spoljašnji um, tj. svest, **uslovno** ćemo reći da je smešten u korteksu ili čeonom delu kore velikog mozga. Kažem – **uslovno**, jer neki autoriteti smatraju da svest dolazi od Izvora sa Dušom u naše telo i nakon smrti se vraća Izvoru.

Postoji mnogo definicija svesti, a za dalje potrebe razumevanja, koristićemo ovu definiciju:

Svest je budnost, prisebnost i jasno doživljavanje onoga ko smo i šta činimo.

Svest karakteriše:

- racionalnost,
- analitičnost,
- snaga slobodne volje i
- kratkotrajna memorija.

Unutrašnji um se sastoji od:

- podsvesti i
- Duše, tj. višeg 'JA'.

Podsvest je smeštena u:

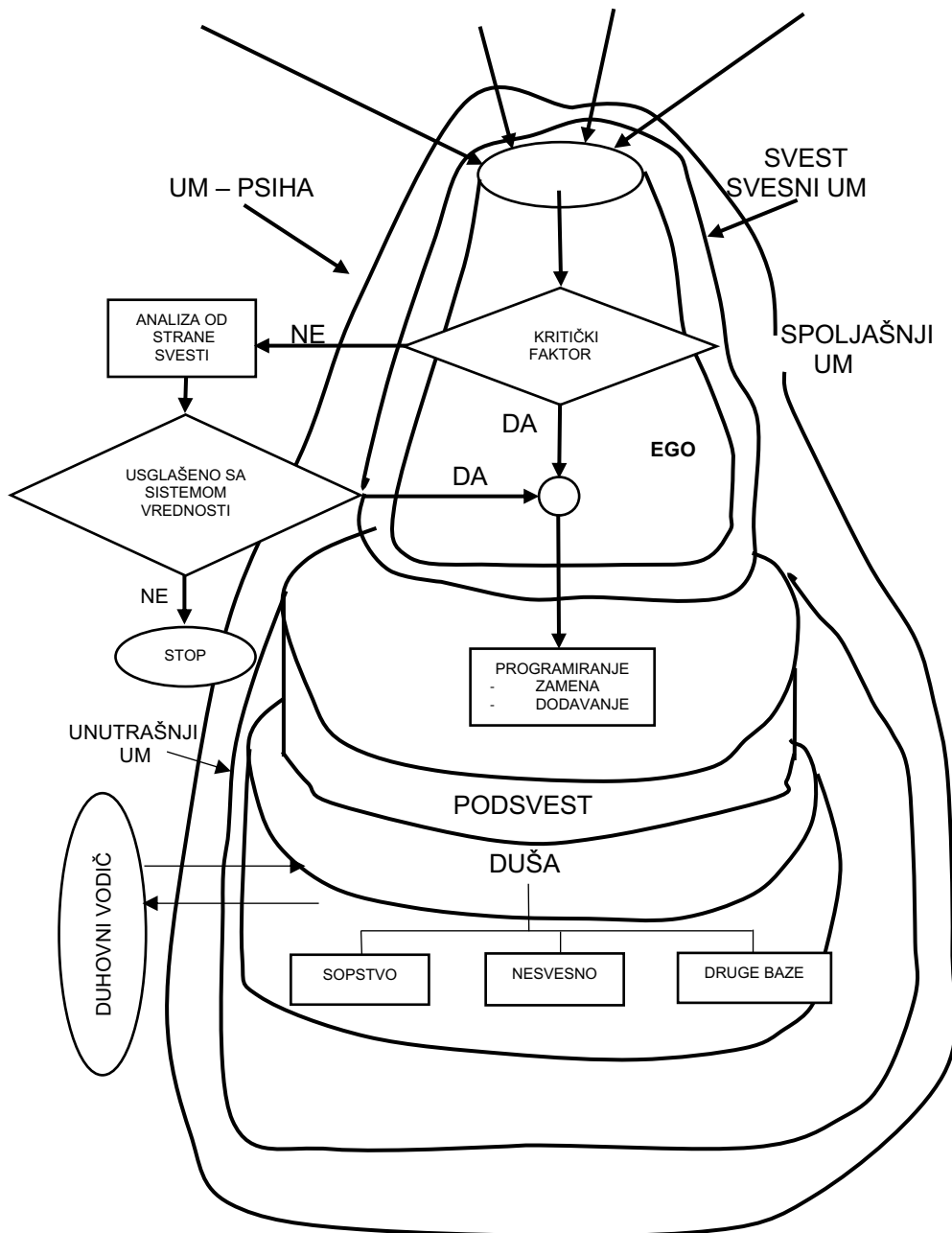
- slepoočnim režnjevima,
- hipotalamusu i
- malom mozgu.

Istraživanja su pokazala da svesni um procesuirá oko 40 bita informacija u sekundi. Nasuprot tome, procesorska snaga podsvesnog uma je neverovatnih 40 miliona bita informacija u sekundi. Podsvesni um je milion puta jači u obradi podataka od svesnog uma. I tu dolazimo do pravog šoka.

Koliki je postotak naših svakodnevnih misli, osećaja i akcija koje dolaze svesnim izborom u odnosu na one koje dolaze iz programa i ponašanja iz našeg podsvesnog uma?

Zapanjujuće, samo oko 5% naših akcija, misli i osećaja proizlazi iz našeg svesnog, logičnog, analitičkog uma. Ostalih 95% određeno je programima u našem podsvesnom umu. Gotovo sve ono što mislimo i radimo u životu pokreće se sa nivoa uma kog mi nismo svesni.

SREDSTVA INFORMISANJA, RELIGIJE, KOMPANIJE,
REKLAME, PROPAGANDA, UČENJE, ŠKOLE, OKRUŽENJE,
DOGAĐAJI, RADNA SREDINA, ISKUSTVA, SUGESTIJE...



Slika 1.1 UM – PSIHA

Svesni um može da razmišlja na jedan način, a podsvest na drugi. Vaš podsvesni um može razviti tok misli bez vašeg svesnog znanja, i može doći do zaključaka, a zatim pustiti vaš svesni um da postane svestan zaključaka.

Um počiva na nekoliko pravila koja ćemo prokomentarisati u narednom tekstu.

1.1.1 Misli izazivaju fizičke reakcije

Vaše misli mogu uticati na sve funkcije tela. Razmišljanje o problemima pokreću promene u želucu koje vremenom mogu dovesti do ulkusa. Bes stimuliše nadbubrežne žlezde da luče adrenalin, a povećani adrenalin u krvotoku izaziva promene u telu. Anksioznost i strah utiču na puls, i tako dalje, niz je dugačak.

Ideje koje imaju snažan emocionalni sadržaj skoro uvek dospevaju u podsvest, jer je to osećajni deo uma. Jednom prihvaćene, ove ideje nastavljaju da proizvode istu reakciju tela uvek iznova. Da bismo eliminisali ili promenili hronične negativne telesne reakcije, moramo doći do podsvesti i promeniti ideju odgovornu za reakciju. To se izvesno postiže autohipnozom ili autosugestijom.

1.1.2 Očekivanja imaju tendenciju ostvarenja

Mozak i nervni sistem reaguju samo na mentalne slike, nezavisno od toga da li je slika samoindukovana ili iz spoljašnjeg sveta. Formirana mentalna slika postaje nacrt, a podsvest koristi sva raspoloživa sredstva da sprovede plan. Međutim, pojavljuju se realni, neplanirani problemi, npr. briga je oblik programiranja slike onoga što ne želimo, ali podsvesni um deluje da bi ispunio prikazanu situaciju. „Stvari kojih sam se plašio, stigle su me.”

Mnoge osobe pate od hronične anksioznosti, koja je jednostavno podsvesno mentalno očekivanje da će im se dogoditi nešto strašno. S druge strane, svi poznajemo ljude koji kao da imaju „magični” dodir. Čini se da ih život obasipa blagoslovima bez ikakvog razloga, pa ih zovemo „srećnicima”. Ono što izgleda kao sreća je u stvarnosti pozitivno mentalno očekivanje, snažno uverenje da zaslužuju da budu uspešni. „Postajemo ono o čemu razmišljamo.”

Naše fizičko zdravlje u velikoj meri zavisi od našeg mentalnog očekivanja. Lekari priznaju da ako pacijent očekuje da će ostati bolestan, hrom, paralizovan, bespomoćan, čak i da umre, očekivano stanje ima tendenciju da se ostvari.

Autohipnoza može da postane sredstvo za uklanjanje malodušnosti i negativnih stavova i donošenje pozitivnih očekivanja punih nade – očekivanja zdravlja, snage i blagostanja.

1.1.3 Mašta je moćnija od znanja

Ovo je važno pravilo koje treba zapamtiti kada se koristi autohipnoza. Razum se lako može nadvladati maštom. Zbog toga neke osobe slepo hrle u neki nerazuman čin ili situaciju. Ali često smo slepi za svoja sujeverja, predrasude i nerazumna uverenja.

Bilo koja ideja praćena snažnom emocijom kao što su bes, mržnja, ljubav ili naša politička i verska uverenja obično se ne mogu modifikovati upotrebom razuma. Koristeći autohipnozu, možemo formirati slike u podsvesnom umu koji predstavlja osećajni um, i tako možemo ukloniti, izmeniti ili dopuniti stare strukture.

1.1.4 Suprotstavljene ideje se ne mogu istovremeno pratiti

To ne znači da se više od jedne ideje ne može zapamtiti ili sačuvati u sećanju, ali svesni um prepoznaje kada su ideje kontradiktorne, što u njemu stvara konfuziju. Mnogi ljudi pokušavaju da istovremeno prate suprotstavljene ideje. Čovek može da veruje u poštenje i očekuje da njegova deca budu poštena, a da se sve vreme svakodnevno bavi pomalo nepoštenim poslovnim praksama. Možda će pokušati da se opravda tako što će reći: „Svi moji konkurenti to rade, to je prihvaćena praksa”. Međutim, on ne može da pobegne od sukoba i ličnog uticaja na njegov nervni sistem koji je izazvan

pokušajem da zadrži suprotstavljene ideje. Šta se dešava u umu njegove dece, kakve oluje i traume će njihov um usvojiti – to je veliko pitanje.

1.1.5 Prihvaćena ideja od strane podsvesti

Prateće pravilo za prihvaćene ideje glasi – što ideja duže boravi u podsvesti, to je veći otpor da se ona zameni novom idejom. To je osnova pri formiranju dobrih i loših navika.

Jedna naša poslovice to vrlo plastično pokazuje:

„Nauka – jedna muka, oduka – dve muke.”

Idejama prethode misli, a zatim sledeju akcije. Iz ovoga očigledno proizilazi da ako želimo da promenimo naše postupke, moramo najpre promeniti sopstvene misli. Ovo su činjenice koje su neosporne i mnogo puta dokazane.

Na primer, prihvatamo kao tačno da sunce izlazi na istoku i zalazi na zapadu i prihvatamo ovo, iako je dan možda oblačan i ne vidimo sunce. Ovo je primer ispravne koncepcije činjenica koja upravlja našim postupcima u normalnim uslovima. Međutim, imamo mnoge misaone navike koje nisu ispravne, a ipak su fiksirane u umu. Neki ljudi veruju da u kritičnim trenucima moraju popiti čašu viskija ili tabletu kako bi smirili svoje živce da bi mogli efikasno da rade. Ovo nije tačno, ali ideja postoji, i to je fiksna navika razmišljanja. Najčešće se javlja opiranje da se ova ideja zameni ispravnom idejom.

Da bismo pravili promene poznajući ova pravila, zapravo se moramo baviti fiksnim navikama i idejama, a ne besposlenim mislima ili prolaznim maštarijama. Moramo da menjamo fiksirane ideje. U protivnom nastavljamo da ih koristimo.

Bez obzira na to koliko su ideje i navike fiksne ili koliko dugo su u nama, mogu se promeniti autohipnozom i autosugestijom.

1.1.6 Emocionalno izazvan simptom

Mnogi ugledni lekari su priznali da je više od sedamdeset procenata ljudskih bolesti funkcionalno, a ne organsko. To znači da je funkcija organa ili drugog dela tela poremećena reakcijom nervnog sistema na negativne ideje koje se drže u podsvesti. Ovim se ne želi implicirati da je svaka osoba koja se žali na neku bolest emocionalno bolesna ili neurotična. Mnoge bolesti izazivaju virusi, bakterije, paraziti i drugi spoljašnji uzročnici. Međutim, mi smo um u telu i to dvoje se ne može razdvojiti. Stoga, ako se i dalje plašite lošeg zdravlja, stalno govorite o svom „nervoznom stomaku” ili „tenzijskim glavoboljama”, to vremenom dovodi do organskih promena.

1.1.7 Usvojena sugestija olakšava prihvatanje narednih

Mentalni trend je lakše pratiti što duže traje u kontinuitetu. Jednom kada se stvori navika, nju je lakše slediti i teže prekinuti. To važi i za navikavanje na spremnost za promene.

Drugim rečima, kada vaša podsvest prihvati samosugestiju, postaje lakše prihvatiti narednu, dodatnu sugestiju i reagovati na nju. Zato, kada tek počinjete sa autohipnozom i autosugestijom predlažemo sledeće – počnite sa jednostavnim sugestijama – one će otvoriti vrata onim zahtevnijim.

1.1.8 Svesno i agresivno ulaganje napora ne daje rezultate

Ovo dokazuje zašto „snaga volje” zapravo ne postoji! Ako imate nesanicu, naučili ste „što se više trudite da zaspate, to ste budniji”. Pravilo je zapravo sledeće –

„Kada imate posla sa podsvesnim umom, krećite se polako, smanjite pritisak, ne forsirajte”. To znači da morate da radite na razvijanju pozitivnog mentalnog očekivanja da vaš problem može biti rešen. Kako se vaša vera u vaš podsvesni um povećava, naučite da „pustite da se to dogodi” umesto da pokušavate da „prisilite da se to dogodi”. Prihvatanje ovog zakona je jako značajno da se dogodi što je moguće ranije kod onih koji se prvi put sreću sa autohipnozom.

1.2 PODSVEST

Podsvest se može smatrati zasebnim delom našeg uma, koji je u direktnoj komunikaciji sa svesću i na nju je direktno spojena Duša. Podsvesni um je kreativna inteligencija i predstavlja ulaz u našu duhovnu prirodu.

Iako je u mnogim aspektima detinjasta, zapravo je mudrija i pronicljivija od svesnog uma. Sadrži širok spektar neprepoznatih sposobnosti i potencijala, od kojih se neki svakodnevno koriste na neprimetan način. Pored toga, podsvest je univerzalni atribut. Bez obzira na to koliko su ljudi različiti u svojim svesnim oblastima postojanja, oni ostaju povezani kvalitetima i kapacitetima njihovog podsvesnog uma. Tako kažu drevni ezoteristi. Da li je to baš tako? Ne zna se!

Danas na svakom koraku možete čuti i pročitati konstataciju: „Svi smo jedno”, ali sem ezoterijskih i religioznih dokaza, naučnih još uvek nema.

Podsvest ne poznaje etničke ili kulturne granice; sve što saopštava govori na doslovan i dosledan način i koristi oblik misli koji razume podsvest drugog, mnogo efikasnije nego što bi to mogao svesni um bilo koje osobe.

U toku autohipnoze, **uslovno rečeno**, podsvest nam je glavni saradnik preko koga menjamo sebe, menjamo usađene programe ili unosimo u nju nove, pa bi bilo dobro poznavati njenu prirodu i funkcije. Kažem **uslovno**, zbog toga što neki smatraju da je, nakon zaobilazjenja kritičkog faktora svesti, Duša ta koja sluša i deluje na promene u podsvesti.

Podsvest je dizajnirana da bude naš sluga, da ispunjava naredbe koje joj daje svesni um. Pošto je dizajnirana da služi, to je čini veoma lošim gospodarom, a većina ljudi joj dozvoljava da upravlja njihovim životima.

Podsvest se sastoji od naših želja, hirova, emocija, navika i energije koja nas tera da ih zadovoljimo.

Podsvest **obežbeđuje naš opstanak. Ona je tvrđava uverenja**. Uverenja su ideje, koncepti ili tumačenja na bilo koju temu koji su prihvaćeni kao apsolutna istina, bez ikakve provere, kao npr. dogme u religiji. Uverenja su ta koja drže ljude zaslepljenima i ne dopuštaju im da vide realnost. Načini na koje percipiramo sebe, svet oko sebe, sve događaje i okolnosti koje na nas imaju uticaj, ili informacije koje dolaze preko nekih od čula, zavise od toga kakve definicije i uverenja nosimo u sebi. Od toga zavisi i kakve namere imamo, ali i da li nešto doživljavamo kao dobro ili loše. Najvažnije je spoznati da samo od nas zavisi kako percipiramo realnost. Ego obožava uverenja i ubeđuje vas u svakakve gluposti i dokle god verujete u to, to ćete i podržavati. Uverenja koja su nastala od davnina i pod ko zna kakvim uslovima, glavni su kočničar promenama i težišni pravac na kome moramo delovati autohipnozom.

Podsvest se **bavi nama samima**, našim telom i našim životom. Podsvest je dinamo koji usmerava našu energiju. To je energija koja nas pokreće da ispunimo svoje ciljeve u životu. Nemilosrdno generiše i oslobađa ovu energiju, a ako je svesni um ne usmerava, usmerava se slučajno ili sticajem okolnosti. Ponašanje je samo izražena

energija. Ova energija se ne može uništiti, niti stvoriti, ali se može usmeriti. Pošto podsvest stalno i automatski koristi ovu energiju da bi krenula ka cilju koji želite da postignete, ili će izabrati posejano ili će nastaviti ka cilju koji je neko drugi predložio. Bez vašeg uputstva, bez uputstva svest teži ka vašem neuspehu ili nekom drugom destruktivnom cilju, i uvek postiže ono što je namerila.

Podsvesni um ne bi trebalo da razmišlja, već da reaguje na misli koje mu date i da izvršava vaša naređenja. Mnogo je jednostavnije da vi usmeriti podsvest nego da vas ona gura okolo. Trebalo bi da bude sluga, a vi (svest) biste trebali da budete gospodar.

Ponekad mislimo da uopšte nemamo energije. Osećamo se depresivno i jadno. Ipak, bez našeg znanja, podsvesni dinamo radi punim kapacitetom i nastavlja da generiše potpuno istu količinu energije. Emocije kao što su neprijateljstvo ili anksioznost troše mnogo puta veću količinu energije od one koja je neophodna za postizanje postavljenog cilja. Iako možda ne shvatamo da su mržnja, strah ili ogorčenost prisutni u našoj podsvesti do opasnog nivoa, naš prividni „nedostatak energije” često je rezultat toga što oni odvođe energiju koja nam je potrebna za život. Količina energije koja se stvara u našem telu se ne smanjuje, jednostavno je neracionalno trošimo.

Osoba koja uspe u svom poslu ili biznisu, koja prima visoku platu ili zarađuje veliki novac, izabrala je uspeh za svoj cilj, svesno ili slučajno. Verovatno je imala dovoljno sreće da su joj tu ideju usadili roditelji ili neko drugi koga je volela i kome se divila kao dete. Bez obzira na to kako je cilj do osobe stigao, sigurno će uspeti.

Kompletna energija te osobe je iskorišćena da postigne svoj cilj, a nije trošena na strah ili bes, od kojih bi bila previše umorna da bi uspela, jer strah i bes troše previše energije čoveku.

Čovek koji uvek odustane kada dođe do određene tačke, za cilj ima neuspeh. Verovatno je bio programiran kao dete da veruje da je sposoban da ostvari mnogo, a za to nema potencijal, jer ga troši na strahove, bes, dokolicu i slično, ili nije sposoban da se nosi sa odgovornošću.

Svako teži ka cilju, čak i ako su ciljevi indolentno definisani. Malo ljudi shvata da je ova činjenica, tj. cilj zakopan u podsvesti. Vaša podsvest želi da dobije smernice od vašeg svesnog uma. Priroda je to tako uredila. Uradiće tačno ono što joj se kaže, jer je njena prirodna funkcija da vas usmeri ka uspehu, boljem zdravlju ili bilo čemu drugom što poželite. Sve će to postići umesto vas, iako ste svesno zaboravili šta ste naručili. Jednom fiksirana ideja u podsvesti, postaje vodilja za izvršenje onoga što ste zamislili.

Postoji samo jedan oblik energije u podsvesti koji nije ni pozitivan ni negativan. Na vama je da ga usmerite da radi za vas umesto protiv vas. Koristeći autohipnozu, možete kontrolisati svoju budućnost tako što ćete konstruktivno kanalisati ovu energiju.

Energija koju podsvesni um troši je konstantna. To je energija koja odlazi na neprekidno brbljanje unutar naše podsvesti i koja se uzaludno i beskorisno troši. Ako to neprekidno brbljanje unutar podsvesnog uma skrajnemo uz pomoć svesnog uma na naše teme, npr. na ostvarenje ciljeva, relaksaciju ili predano rešavanje bilo kog problema, podsvesni um gasi hiljade tema koje stalno vrti i koncentriše svu energiju na rešavanje fokusiranog problema. Vi dobijate besplatnu energiju za nameravani rad, koja bi inače otišla u vetar, tj. isprazno 'verglanje' raznih tema u podsvesti.

Ako tokom autohipnoze pratite tekst Skripte istinski, vi ćete jedan deo energije podsvesnog uma potrošiti na realizaciju afirmacija i sugestija, što je značajno manje nego što podsvest troši na beskorisno čavrljanje. Ostatak energije koji nećete potrošiti – uštedaćete. Zato se nakon kvalitetne autohipnoze osećate potpuno odmorni, kao da ste

spavali dubokim snom, bar duplo vreme od vremena provedenog u autohipnozi. Isti efekti se ostvaruju i sa meditacijom, kada su odmor i osvežavanje u pitanju.

Cilj kom bi trebalo težiti nakon dužeg bavljenja autohipnozom je potpuno gašenje čavrljanja i sadržaja podsvesnog uma, čime ćete postati produktivniji, zdraviji, odmorniji i svežiji. Trebaće vam manje sna, ostvarićete neprekidnu vezu sa svojim višim 'Ja', i doći do beskonačne baze podataka u univerzalnoj svesti i svoje intuicije, prosvetličete se.

Da li su napred navedene tvrdnje naučno zasnovane? Ne, nisu. Nećete se moći oteti utisku da u njima ima dosta špekulacija, ali oni koji se opredele za istinsko korišćenje autohipnoze, vrlo brzo će dosegnuti do potvrda navedenog.

Naša podsvest je **sedište imunog sistema**, a takođe i **baza (skladište) i pokretač naših programa**, pa i programa samoizlečenja. Drugim rečima, za pokretanje samoizlečenja treba je napadati hipnoterapijom (ova tvrdnja je problematična, jer mnogi mistici smatraju da je Duša ta koja aktivira programe samoizlečenja).

Podsvest **izvodi procese samoizlečenja i ozdravljenja** u saradnji sa kompletnim organizmom, mozgom, žlezdama, krvotokom, imunim i limfnim sistemom.

Ima funkciju autopilota, održava automatske reakcije raspoloživim. Podsvest kontroliše i reguliše nevoljne funkcije tela, kao što su disanje, cirkulacija krvi, rad srca, varenje i eliminacija, rad – peristaltika creva, i tako dalje. Pošto napetost ili stres inhibiraju ove procese, oni su odgovorni za simptome psihosomatskih bolesti. Hipnoza je najefikasniji metod za ponovno uspostavljanje njihovog normalnog funkcionisanja, jer može ostvariti kontrolu zadatih – definisanih granica u svim procesima.

Podsvest je **baza sistema vrednosti** (vidi rečnik). Ona **beleži jake telesne reakcije**, a takođe je i **dugotrajna memorija**. Uz pomoć milijardu međusobno povezanih nervnih ćelija, sve što smo ikada videli, čuli, pomirisali, osetili ili iskusili na bilo koji način, trajno je uskladišteno u mozgu u obliku memorijskih obrazaca koji, kada se aktiviraju, vraćaju informacije nazad u svesni um. Ništa što smo naučili ili iskusili nikada se ne briše iz ovih ćelijskih obrazaca osim ako deo mozga nije povređen ili uklonjen.

Podsvest je **sedište individualnog nesvesnog**, nastalog iz interakcije ličnog razvoja i kolektivnog nesvesnog. Da li je ovo baš ovako ili je ova tvrdnja iz domena intelektualne gimnastike nadarenih slobodoumnih pojedinaca – još uvek se sa sigurnošću ne zna.

Ona je **sedište imaginacije – mašte**, izvor kreativnosti u saradnji sa Dušom. Oni koji kažu da nemaju maštu, zapravo su je samo potisnuli – ona je i dalje tu, često aktivno radeći protiv njihovih najboljih interesa i dobrobiti. Deca imaju živu maštu, ali kako odrastaju i doživljavaju brojne bolne konfrontacije sa stvarnošću, počinju da se plaše da zamisle – plaše se većeg razočaranja. Ipak, njihova mašta nastavlja da radi; a pošto je neusmerena, može ih pretvoriti u ekstremne pesimiste koji zamišljaju samo ono što mrze ili čega se plaše.

Podsvest je kuća **kreativne mašte**, jedne od najvećih tajni uspeha. Svi uspešni umetnici, filozofi, političari, muzičari, inženjeri i arhitekta svoj takozvani talenat crpe iz svoje podsvesti. Većina filmskih umetničkih dela nastala je dok je umetnik bio u nekom obliku autohipnoze. U ovom stanju, mašta je dominantna dok je svesni um uspavan, a kreativne moći su na vrhuncu. Da li je podsvest izvor ideja ili one dolaze sa nekog drugog mesta (npr. iz univerzalne svesti), veliko je pitanje. Kakva je ovde uloga Duše? Ali, hajde

da ne širimo temu i da se fokusiramo na autohipnozu. Slično tumačenje je imao i Nikola Tesla. Isticao je da je on samo prijemnik, a ideje mu stižu iz vasseljene. Imaginacija – mašta vas može uništiti ako nije kontrolisana. Ako naučite da kontrolišete svoju maštu, ona će raditi kreativno. Pošto se nalazi u podsvesnom umu, hipnoza je najpraktičniji način da se pokrene i iskoristi moć mašte.

Podsvest je **sedište intuicije**, svakako u saradnji sa Dušom. Intuicija je pojam koji često čujemo u svakodnevnom životu, koji se poistovećuje ili povezuje sa šestim čulom, podsvešču, unutrašnjim glasom, predosećanjem, predviđanjem, ali koji u psihologiji i filozofiji, premda dosta razmatran i izučavan, ipak nije do kraja razjašnjen i jednoznačno određen. Intuicija je deo svojevrstne 'više realnosti', nešto što ne samo da nije vezano za intelekt, već „potiče sa mesta kog intelekt nije ni svestan, npr. bazama izvora”. U svakom slučaju, kako je svi vezuju za podsvest, autohipnoza je alat za njeno buđenje, veću eksploataciju, a možda i za povezivanje sa univerzumskom svešču.

Podsvest je **prostor navika**. Ona sprovodi naše uobičajeno ponašanje. Upravlja i kontroliše aktivnost koju smo prebacili u naviku, tj. na autopilota. Nakon što ste naučili uobičajene aktivnosti kao što su vožnja automobila, oblačenje ili vožnja bicikla, nemate potrebu da ih upravljate svojim svesnim umom. Podsvest preuzima komandu i radi to bolje.

Podsvest je **sedište naših emocija**, što objašnjava njenu dominaciju nad svesnim umom. Pošto emocije upravljaju snagom naših želja (vidi Dijagram 1.2), i pošto naše želje upravljaju našim ponašanjem, mi smo prepušteni milosti naše podsvesti osim ako ne naučimo da je kontrolišemo. Kada svesno i podsvesno imamo suprotstavljene želje, obično pobeđuje podsvesna. Podsvesna želja da se povinujemo verskim ili etičkim principima inhibiraće jednako snažnu svesnu želju da se uradi neko nepoželjno delo. Uvek radimo ono što najviše želimo, a svaki naš čin o kome razmišljamo je rezultat toga da li je jedna želja veća od druge. Pošto podsvest sadrži emocije koje upravljaju snagom naših želja, očigledno je da ona odlučuje o našem pravcu delovanja. Štaviše, ako je svesni um loše uradio posao programiranja, podsvest će loše da reguliše naše odluke i posledična ponašanja.

Podsvest je **sposobna za diskriminaciju** i veruje u bilo šta što joj je rečeno od strane svesnog uma, tj. nema moć rasuđivanja, a u hipnozi je vrlo prijemčiva za sugestije koje joj plasira hipnotizer.

Ona je **izložena direktnom uticaju Duše** u procesima hipnoze, davanja sugestija i promeni starih programa (obrazaca, shvatanja i ponašanja).

Najbolje **radi sa simbolima i slikama**, tj. dobro reaguje na vizualizaciju.

1.2.1 Principi za ubeđivanje podsvesti

Postoji mnogo napisanih strategija i taktika koje su ljudi koristili za ubeđivanje podsvesti da prihvati promenu. Najveći problem u zaključivanju i izvlačenju zajedničkih osnova za ubeđivanje podsvesti leži u tome što je svaki čovek priča za sebe. Neki prave rezultat upražnjavajući sugestije i afirmacije kratko, dok je drugima to nemoguće. Dešava se da je neophodno praviti drugi pristup u formiranju Skripti – programa (sugestija i afirmacija) da bi se podsvest privolela na promene.

Na mnogo mesta možemo naći vezu između tehnike religijskih učenja i savladavanja hipnoze, tj. prihvatanja podsvesti da usvoji sugestiju. Sada ću dati samo jedan primer iz Jevanđelja po Tomi.

U ovom Jevanđelju piše isto kao kod budista, svi govore sledeće:

- I, osećaj je molitva;
- II, za uspeh molitve moramo osećati kao da su naše molitve već „uslišene”.

Kako to tumačiti u okviru uspešnog korišćenja autohipnoze?

Da bi se podsvest omekšala i brzo privolela na saradnju i promene, neophodno je da u svojim porivima za promenama krećemo od istinskih osećaja, kao da je naša želja, tj. cilj već realizovan.

1. **Ponavljanje** je spor i težak način da se dosegne i ubedi podsvest. Vrlo mali broj ljudi ima upornost da se drži ove discipline dovoljno dugo da postigne zadovoljavajuće rezultate. Radio i televizijske reklame uspešno koriste ponavljanje da bi nam u podsvest ubacili ideje. Uspeh se značajno poboljšava ako se ponavljanje izvodi dok je mozak u α stanju (vidi tabelu 3.1).

2. **Identifikacija** sa grupom ili roditeljima je metod za prodiranje u podsvest. Ako vam je neko često ponavljao – „isti ste kao otac” verovatno ćete prihvatiti neke od njegovih navika kao svoje. Ovo je podsvesno programiranje identifikacijom.

3. Ideje predstavljene od strane **autoriteta** se obično prihvataju kao apsolutne istine od strane podsvesti. Celokupno školovanje oslanja se na ovaj princip. Neko kome se duboko divite i kome verujete često može da promeni vaša podsvesna uverenja, iako se to dešava češće u detinjstvu nego u odraslim godinama. Međutim, prijateljski savet takve osobe će verovatno ubediti vašu podsvest da ćete prestati da se plašite. Za to su potrebni saveti cenjenih naučnika o ulozi cigareta kod karcinoma pluća i bolesti. Takva kombinacija autoriteta i straha ima veći uticaj na podsvest.

4. **Intenzivne emocije** otvaraju hodnik podsvesti, jer je svesni um inhibiran emocijama. Ako doživite jake emocije bilo kojim događajem, to će na vas uticati da taj događaj bude jedno od polazišta odlučivanja i ponašanja u daljem toku vašeg života. Majstori hipnoze izazivanjem jakih emocija ili podsećanjem na njih omekšavaju podsvet tako da ona lakše menja svoja uverenja ili dodaju onako kako to želi svest, a inicira hipnotizer. Isti princip je moguće primeniti i u autohipnozi.

5. **Vizualizacija** je namerno-svesno stvaranje mentalne slike ili predstave u umu koja prikazuje vašu želju, san, cilj, već ostvarenu, što stvara prolaz do podsvesti i upošljava ceo um za njihovu realizaciju.

Mnoga područja ljudske delatnosti – joga, meditacija, molitva, samolečenje, svi religijski pravci, upravljanje sopstvenim razvojem, hipnoza... popularišu vizualizaciju kao snažan alat za ostvarenje onoga čemu težite.

Hipnoza je svakako od davnina istinski šampion u korišćenju ove tehnike. Ljudima koji se bave hipnozom odavno je poznata osobina podsvesnog uma da rado barata zamišljenim mentalnim slikama, i kada mu ih svesni um plasira u nekom od hipnoidnih stanja svesti, α (alfa), θ (teta), δ (delta) ili ν (ipsilon), podsvest se nađe u poslu da stvori uslove i usmeri svesni um da te slike realizuje.

Na taj način, spoljašnji svet postaje odraz unutrašnjeg uma-podsvesti. O tome ima mnogo lepih ispričanih bajki i ohrabivanja da krenete tim putem, te da će vam podsvest sigurno omogućiti realizaciju. Priče i zamišljanja su jedno, a realizacija i stvarnost su nešto sasvim drugo.

Vizualizacija nam pomaže da to što smo planirali da ostvarimo stalno imamo na umu, da nam ne odluta, da ga ne zaboravljamo i da se stalno podsećamo na to. Na taj način svesni i podsvesni um će plesti neophodne uslove i prepoznavati izgledne prilike i rešenja da se ono zamišljeno i ostvari. Vi morate biti spremni da po toj zamisli i

ukazanim i stvorenim prilikama pravovremeno odreagujete, ne štedeći smišljeni rad i ne čekajući da će vam vizualizovano samo pasti sa neba.

Mnogi ljudi se brinu što ne vide u slikama, tj. što ne vide mentalnu sliku kada zatvore oči i oprobaju vizualizaciju. Kada pokušaju prvi put imaju utisak da se ništa ne dešava. Ako smo mnogo revnosni i nestrpljivi, sami ćemo sebe blokirati.

Ne postoji prava tehnologija kako se to radi, nema metoda koje su iste za sve ljude. Nemojte da brinete, opustite se i prihvatite vašu situaciju prirodno, da je to trenutno tako. Ne morate čak ni da se vezujete za termin vizualizacija, niti je potrebno da vidite slike. Neki ljudi vide kristalno jasne slike kada zatvore oči i zamišljaju nešto. To je sasvim u redu, neke osobe su više vizuelni tipovi, neke auditivni, a neki su kinestetičari (više su privrženi osećajima nego slikama ili zvucima). Ali svi svakodnevno koristimo maštu, tako da koji god proces zamišljanja vama odgovara, on je dobar.

Vrlo je mala verovatnoća da tokom sna ne sanjate, ali se često ne sećate sna. Ako sanjate i sećate se sna, pred vama je dokaz da ste sposobni da vizualizujete. Ako se ne sećate snova, vežbanjem uz Skriptu 8.1.12 Sećanje snova, počecete da se sećate snova za samo nekoliko dana vežbanja, tj. doći ćete do dokaza da ste sposobni da vizualizujete.

6. Način da se dođe do podsvesne promene je **hipnoza i autohipnoza**, a on je i najpraktičniji i efikasniji od bilo kog drugog. To se dešava zbog toga što podsvest nema moć rasuđivanja, i veruje u sve što joj se kaže. Ovo je jedan od razloga što mnogi ljudi imaju neosnovan strah od hipnoze.

Autohipnoza je najbrži i najkraći put do podsvesti. Da biste je primenili treba da naučite da se hipnotišete, a onda joj možete reći šta da radi, te se zahvalite i pustite da radi za vas.

1.3 DUŠA

Duša je entitet koji živi u našem telu, ili po nekima autoritetima ezoterije, entitet u kome živi naše telo. Bez nje ne bismo bili to što jesmo. Ceo tekst koji je naveden o Duši preuzet je iz mnogobrojnih ezoterijskih izvora, a najviše se oslanja na knjigu „Putovanje Duša” doktora Majkla Njutna.

Ona je veštačka inteligencija, prispela u naše telo pred rođenje ili tokom rođenja. Ona je isporučena iz sistema koji je direktno pod upravljanjem samoga Tvorca, koji je i sam vrhunska-krovna veštačka inteligencija, sveprisutna i povezujuća u celom univerzumu.

Prof. dr Velimir Abramović definiše Dušu kao elektromagnetski kompleks, koji je objedinjen internim vremenom da bi se držao na okupu.

Uslovno ćemo smatrati da je Duša smeštena u predelu timusa, ispod grudne kosti.

Duša dolazi u tela sa zadatkom da:

- uči, stiče iskustvo, tj. da napreduje;
- reši određeni dodeljeni zadatak;
- svog domaćina usmeri u ispunjavanju njegove svrhe i smisla života.

Sadrži u sebi sva znanja i iskustva iz života u prethodnim telima. Ta znanja i iskustva utiču na naš tekući, fizički, ovozemaljski život. Traume iz života u prethodnim telima često se tretiraju i dovode u red u procesima hipnotičke regresije, ako smetaju normalnom odvijanju života.

Nakon smrti, Duša se reinkarnira i vraća Tvorcu-Izvoru na pripremu i obuku za sledeću inkarnaciju, tj. život u novom telu, za izvršenje novih zadataka i sticanje novih iskustava. Savladavanje planiranih znanja i sticanje iskustava omogućavaju svakoj duši da po malo napreduje na hijerarhijskoj lestvici, dobijajući složenije zadatke, uvođenjem u obuke mlađih duša, dostižući nivo vodiča i ostvarujući dalji rast.

Duša je pod direktnim nadzorom njenog duhovnog vodiča, koji nadzire do osam Duša na zemlji. Vodič je u komunikaciji sa potčinjenim Dušama, pomaže im i čini vezu sa višim hijerarhijskim nivoom, većem staraca, tj. sa Tvorcem. U hipnotičkoj regresiji i progresiji hipnotizer često stupa u komunikaciju sa duhovnim vodičem radi dobijanja tumačenja, raznih odobrenja i slično, za šta Duša ne zna ili nije nadležna da saopšti ili odobri.

Ostale delove sa slike 1.1 nećemo doticati, niti dalje tumačiti, jer nam nisu potrebni za razumevanje procesa autohipnoze.

Tokom autohipnoze cilj nam je da prodremo do podsvesti da bismo promenili u njoj usađene programe ili da bismo dodali neki novi, značajan za razvoj sopstvene ličnosti, i u tome uglavnom uspevamo.

Šta se u suštini tokom tog procesa dešava, ne zna se, ali postoji mnogo kreativnih mišljenja. Mišljenja se kreću od toga da se sugestijama menjaju baze u podsvesti direktno pod uticajem hipnotizera ili autohipnotizera, do toga da ceo proces vodi sama Duša.

Najvažnije od svega jeste da u tom procesu nema nikakvih opasnosti po zdravlje, a promene stanja se vrše u željenom pravcu.

Na osnovu iskustava iz regresivne hipnoze i reinkarnacija i inkarnacija, u momentima kliničke smrti, trebalo bi da znamo da je Duša emocionalna, ume da prima i usvaja. Ako naučimo da koristimo ono što imamo na raspolaganju u podsvesti i Duši, dobićemo još više. To je zakon duše.

Kako ćete iskoristiti taj neograničeni nivo znanja za vaša odlučivanja i lični razvoj, kako možete da komunicirate sa vašom podsvešću i višim 'Ja' direktno bez posrednika, u tišini, i sami, navedeno je u poglavlju VI.

POGLAVLJE 2

HOMO SAPIENS

Ko smo? Odakle smo? Kuda smo krenuli? Koja je svrha našeg bitisanja na zemlji?

Nekoliko jednostavnih pitanja i bezbroj nesigurnih odgovora.

Naučnici tvrde da je čovečanstvo dostiglo svoj maksimum kada je reč o visini, izdržljivosti i dugovečnosti, a pokušaji prevazilaženja tih granica snagom organizma dovode do njegovog uništavanja.

Istraživanja sprovedena u Norveškoj već duži niz godina potvrđuju da su nadolazeće generacije manje inteligentne od onih pre 20 i više godina. Ne možemo reći sa sigurnošću da li je to tačno.

Kako smo dostigli svoj maksimum ako ni na jedno od prethodna četiri pitanja nismo dali odgovor?

Možda i ne treba da znamo odgovor.

U poslednjih sto godina životni standard je značajno porastao u mnogim zemljama. Pravilna ishrana, razvijena medicina i higijena doveli su do toga da su ljudi porasli i počeli da žive duže. Međutim, početkom osamdesetih prosečna visina žena je iznosila 170 cm, a kod muškaraca 180 cm. Od tada se pokazatelji nisu menjali. Takođe, životni vek nije prešao 120 godina. Ovakve podatke su izneli francuski naučnici koji su analizirali veliki broj informacija prikupljenih u poslednjih 150 godina, koje se tiču prosečne visine, trajanja životnog veka i fizičkih sposobnosti ljudi. Istraživači su uzeli u obzir genetske faktore i uticaj spoljašnje sredine, i došli su do zaključka da je čovečanstvo dostiglo krajnju granicu; zahvaljujući napretku u ishrani, medicini i nauci povećao se broj zdravih ljudi, ali visina i prosečni životni vek se ne menjaju, dok se novi sportski rekordi minimalno razlikuju od prethodnih.

Ipak, stručnjaci su uvereni da će se ljudi u bliskoj budućnosti vratiti na nekadašnju visinu, a da će se životni vek skratiti.

Holandski istraživači koji su analizirali podatke o 75 hiljada ljudi koji su umrli u periodu od 1968. do 2006. godine, otkrili su da se čovečanstvo približilo granici najdužeg životnog veka. Kod žena on iznosi 115,7 godina, dok je najduži životni vek muškaraca nešto kraći i iznosi 114,1 godina. Stručnjaci smatraju da je nemoguće prevazići tu granicu, čak i ako nastave da se poboljšavaju životni standard, medicina i kvalitet ishrane.

Američki stručnjaci, koji su obradili statistike smrtnosti iz 40 zemalja u poslednjih 100 godina izračunali su maksimalni životni vek koji čovek može dostići, i on iznosi 125 godina. Najduži životni vek na zemlji imala je Francuskinja Žana Kalman koja je umrla u 122. godini.

„Borba protiv infektivnih i hroničnih bolesti će verovatno produžiti prosečni životni vek, ali ne i njegov maksimum. Sve u svemu, za sada više od 85% iscrpljujućih bolesti starosti rezultat je samo nekoliko bolesti – karcinoma, bolesti koronarnih arterija, moždanog udara, dijabetesa, zatajenja bubrega, opstruktivne bolesti pluća, upale pluća i gripa. Lečenje svih oblika raka, na primer, produžilo bi prosečan životni vek za samo dve godine.”

Neki autori na Zapadu smatraju da se prosečnoj starosti od 75 godina može relativno lako dodati 45 do 65 godina, tj. da se živi 120 do 140 godina. Sve je to u domenu pretpostavki i špekulacija jer nije dokazano ni u jednoj ciljnoj grupi. Čak su formirane i grupe ljudi, uspostavljen sistem ishrane i praćenja, ali rezultati su oskudni. Sva ta istraživanja su novijeg datuma, tj. sa njima se otpočelo u poslednjih 40 godina.

Zaharije Sičin i 80.000 glinenih pločica iz doba Sumera i Vavilona u muzeju u Berlinu govore da, kada je stvaran čovek ovakav kakav je danas od strane Anunakija, pre 250.000 godina, bio je sposoban da živi više od hiljadu godina, jer je imao u osnovi svog genoma i delove od Anunakija koji su živeli od 18.000 do 50.000 godina, a neki i duže. Pošto na Zemlji u tom momentu nije bilo dovoljno hrane za ta nova bića koja su dobro radila na iskopavanju zlata i još se bolje razmnožavala, Anunaki su im izvršili intervenciju na DNK i skratili život na 70 godina. I to je situacija koju danas u suštini i imamo. Da li su ovo špekulacije? Naravno da jesu, jer ne postoji među naučnicima, a kamo li među religijskim autoritetima, konsenzus da je to istina.

Današnja nauka je na pragu da može početi da interveniše na molekulu DNK i da *homo sapiensu* vrati sposobnost dugovečnosti u dogledno vreme. Lepo zvuči, ali je malo verovatno.

Čini se da smo mi od toga daleko desetine hiljada godina, osim ako se *homo sapiens* ne promeni iz korena i ako profit prestane da bude vodilja čovečanstva.

Dok se to ne dogodi potrebno je:

- raditi na sebi i iz svojih potencijala izvlačiti maksimum u skladu sa svojim definisanim ciljevima, dok ne saznate svrhu iz knjige života,
- realizovati se profesionalno, bračno i kao roditelj, na način da kada se okrenete i pogledate iza sebe, budete zadovoljni i ispunjeni,
- naučiti čuvati i negovati zdravlje na takav način da u starosti možete bitisati što duže bez tuđe pomoći...

Za sve tri stavke primena autohipnoze je sam božiji dar.

Živesmo bez tog božijeg dara tolike godine, a o iskustvima naših predaka sa autohipnozom... *Ma možda to i nije tako*, što bi rekao Lala!

2.1 RAD NA SEBI

Karl Gustav Jung

Srećan život, ispunjen život je život sa svrhom.

Da imate u svom vlasništvu svaku paru koja postoji na zemlji i svu materijalnu imovinu koju priželjkujete, to vam još uvek ne bi davalo garanciju sreće, a sigurno ni ispunjen život.

Ne trebaju vam stvari, novac ili posedovanje bilo čega da biste imali svrhu, ali imati svrhu čini život bogatim!

Sa svrhom u svom životu možete se bez straha suočiti sa neizbežnim životnim izazovima.

Sa smislom i svrhom u svom životu možete se osloboditi prošlosti, jer uvek postoji ono za šta treba raditi i u šta treba verovati, a to je, u sutra.

Značenje i svrha daju vam razlog da ustanete ujutro, entuzijazam da se upustite u novi dan, svrhu za život. Zapalite svetlo u tami svog bića, otkrijte ko ste.

Razvijte život smisla i svrhe, i prihvatite svaki neizbežan izazov koji vam se nađe na putu. Jer šta god da se desi u vašem životu, to nije stvarnost, već vaše tumačenje.

Da ponovim:

Šta god da se dogodi nije stvarnost, već vaše tumačenje stvarnosti.

Novija **istraživanja pokazuju** da srećni ljudi stvaraju svoju sreću, vođeni ovim principima:

- Oni znaju da uoče raspoložive mogućnosti i iskoriste ih na najbolji način;
- Donose dobre odluke, vođeni svojom intuicijom i
- Uvek razmišljaju pozitivno.

Oni nam pokazuju da je sreća uvek u našim rukama, ako smo, naravno, spremni da obratimo pažnju na ova tri principa.

2.2 ZDRAVLJE

Ako telo opteretite fizički, ono će dobiti sve što mu je potrebno da bude u dobrom stanju – viši dotok krvi, više kiseonika, bolju razmenu materija, bolje izbacivanje otpada.

Ako se telo koristi onoliko koliko mu je potrebno 70–80% bolesti bi nestale sa planete.

Sledećih 20–30% koji utiču na zdravlje može se smanjiti pravilnom ishranom. Danas se mnogi hrane nezdravo, jedu tešku i masnu hranu, jedu previše mesa, piju alkohol, u ogromnim količinama koriste veštačke šećere i zaslađivače itd, itd. Ako bi smanjili uticaj nezdravih navika u ishrani, 20% problema koje prouzrokuje loša ishrana na zdravlje bi iščezlo.

Procenat od 90% ljudi, ako se bave potrebnim fizičkim aktivnostima i ako se pravilno hrane, bilo bi bez zdravstvenih tegoba, a ostalih 10% se lako savlada.

Zbog fizičke neaktivnosti i loše ishrane obim bolesti je toliko velik da farmaceutska industrija i medicinske ustanove ne moraju da misle o nedostatku posla. Nikada medicinske ustanove i farmaceutska industrija nisu bili tako važni kao danas.

Da pojednostavimo, vežbajte i hranite se ispravno i vaše zdravlje i vaši izvršni organi će funkcionisati savršeno.

Isto se odnosi i na vaš nervni sistem.

Ako dovoljno spavate, vežbate i pravilno se hranite, bez mnogo masnoća, bez previše mesa, bez šećera i hrane visokog glikemijskog indeksa, bez duvana, bez alkohola i droga i ako neprekidno učite i radite na svojim intelektualnim potencijalima:

- vaš mozak i sve njegove funkcije će raditi savršeno,
- vaša životna energija će funkcionisati izvanredno.

Zdravlje nije ideja, oko njega ne treba mnogo izmišljati, treba voditi umeren i skladan život u svemu i zdravlje će biti dobro, životni procesi će se odvijati skladno.

2.3 POKRENIMO SE

S početka prethodne glave, jedan od tri bisera Nikole Tesle glasi:

Krajnja svrha je potpuno ovladavanje uma nad materijalnim svetom i iskorišćavanje ljudske prirode za ljudske potrebe... itd.

Zabranjeni delove Biblije govore:

Čovek je toliko moćan, jer ima toliku moć koju mu je dao sam Bog.

Ta moć je skrivena unutar svakog pojedinca i svaki pojedinac je mora naći zasebno za sebe.

Postoji tačan način, tj. tehnika kako se to radi.

Pa, pokrenimo se, pođimo prema našoj Duši, tom beskonačnom entitetu potencijala i znanja, približimo mu se, možda nas neće odbiti ni ona ni njeni vodiči, a ni veće staraca, možda će nam omogućiti pristup i korišćenje znanja univerzumske svesti.

Da bismo to dokučili, savladajte autohipnozu i probajte sami da uz utišavanje podvesti pronađete *tačan način, tj. tehniku kako se dolazi do moći skrivene unutar nas.*

U narednih pet sati naučićemo da koristimo autohipnozu, neko od vas će možda otkriti *tačan način, tj. tehniku kako se dolazi do moći skrivene unutar nas samih.*

2.4 PROMENE

Čitanjem ove knjige i praćenjem kursa koji ona pokriva, vi potvrđujete da ste kandidat za neke nove promene.

Ako je išta u životu konstantno, to su promene na makro i mikro planu:

Na makro planu:

- Svaki dan se smenjuju dani i noći;
- Svakog trenutka naša galaksija rotira i širi se beskrajnim kosmičkim prostranstvima;
- Hiljadama godina neprekidno se vrše promene u državama, zaspimo u jednoj osvanemo u drugoj, a nismo se pomerali iz kreveta;
- Preduzeća rastu, menjaju se, udružuju, propadaju;
- Trgovine nude neprekidno nove i nove proizvode;
- Svake godine pojavi se 10% potpuno novih usluga;
- U toku radnog veka promenimo desetak i više poslova, a nekad i toliko mesta stanovanja;
- Napredujemo ili nazadujemo u karijeri, menjamo i sarađujemo sa stotinama novih ljudi....

Na mikro planu:

- U čoveku 500 hiljada ćelija odumire i obnavlja se svake sekunde;
- Svakoga dana naše telo izmeni oko 400 milijardi ćelija, tj. zameni novim (oko 1% od ukupnog broja ćelija koje čine ljudski organizam). Te promene niko ne primećuje;
- Svake godine se izmeni oko 98% atoma našega tela. To bi značilo da svake godine imamo 'novo' telo.

O promenama na energetskom i duhovnom planu uglavnom ništa ne znamo.

Prema tome, promene su tu, sa njima živimo i po mogućnosti trudimo se da se sa njima uskladimo i da ih pratimo, a često ih i sami iniciramo ili ih sabotiramo i opiremo im se.

„Sve promene, čak i one za kojima se najviše žudi, imaju svoju melanholiiju; jer ono što ostavljamo za sobom je deo nas samih; moramo odložiti-zaboraviti jedan deo života pre nego što uđemo u drugi.”

Svako ljudsko biće je u nekom trenutku poželetelo da promeni nešto u samom sebi. Za neke je željena promena uključivala promenu posla, doterivanje linije, jasnije definisanje bicepsa, poboljšanje pamćenja, povećanje sposobnosti učenja, poboljšanje sportskih rezultata, prestanak pušenja i slično. Skoro da nema pojedinaca koji nikad nisu imali nešto što žele da promene ili poboljšaju.

Zašto ponekad uspevamo u izvođenju promene u željenom obimu i kvalitetu, a ponekad ne? Ljudi su izvodili promene hiljadama godina bez autohipnoze i hipnoterapeuta, po principu da promenu vrše onda kada dostignu tačku spremnosti za nju, tj. kada dalje bez promene ne mogu. Sve je to išlo najčešće sporo, sem ako nismo iz grupe preduzimljivih. Ljudi koji poseduju tu retku osobinu koja se naziva preduzimljivost čine od 1–3% rođene populacije. Ta osobina je ravnomerno raspoređena na celoj lestvici inteligencije, tj. preduzimljive imamo i među superinteligentnim ljudima, ali i među ljudima sa znatnim intelektualnim poteškoćama u tom istom iznosu 1–3%. Oni koji nemaju izraženu preduzimljivost, izmene sprovode sporije, što mogu nadoknaditi ubedljivim alatom koji za to daje autohipnoza, sa kojom ćemo se upoznati tokom ovog kursa.

Kada je u pitanju lični razvoj koji ne može da se izvede bez promena, postoji niz samoproglasnih i „sertifikovanih-licenciranih” stručnjaka sa onoliko rešenja koliko i oblasti u kojima se sprovodi razvoj/poboljšanje. Svi oni uglavnom sugerišu da stvarna snaga, kada je u pitanju ljudski razvoj, leži u podsvesnom umu – ako ni zbog čega drugog, onda zbog naših navika i uverenja. Snaga volje je značajna, za mnoge i presudna u realizaciji sopstvenih ciljeva. Međutim, ona se sudara sa navikama i uverenjima u podsvesnom umu, koje je često sapliću i onemogućavaju promenu.

Ako je to tako, a tako je, zašto nismo u stanju da se obratimo svojoj podsvesti da razmišlja drugačije i da nas dovede do željenog rezultata?

Odgovor na ovo pitanje je kompleksan, zahtevan i u isto vreme poznat skoro svakom.

Da bi se promena ostvarila (realizovao postavljeni cilj/želja) potrebno je:

- potpuno definisati promenu koju nameravamo da izvršimo;
- znati kako podsvest prihvata informacije i zašto to može da stvori probleme;
- proći kroz neki proces obuke (vidi tačku 5.1.1), naročito kada niste posebno preduzimljivi ili kada vas volja brzo napušta.

2.4.1 Definisane ciljeva

Površno definisanje cilja-želje-promene koju želimo da realizujemo često nas ometa da je realizujemo.

Svi autoriteti iz oblasti hipnoze smatraju da autohipnozu treba da koristite tek kada iscrpate sve moguće načine da postignete postavljeni cilj bez autohipnoze. A kada iscrpate sve mogućnosti, neophodno je imati jasan cilj tako da znate na šta da se fokusirate, tj. na šta da usmerite svoje napore da ga ispunite i da možete da ocenite da li ste postigli ono što ste želeli ili ne.

Um ne funkcioniše dobro ako mu ne date jasna uputstva – zapamtite, na prvom mestu, vi hipnotišete sebe jer ste jasno usmerili svoj um. Da biste lakše realizovali svoj

cilj, dodajte mu čulne i kvantitativne detalje. Ako to ne možete uraditi, cilj je nepotpuno definisan, i zapravo i nije cilj. Tada razmislite o njemu i preformulišite ga.

Ovo će cilj učiniti stvarnijim i ubedljivijim za vaš um. Međutim, nemojte se zaglaviti u definisanju svojih ciljeva. Ono što je važno je da imate jasan osećaj šta želite da postignete – možete sebi da dozvolite slobodu u pogledu manifestovanja.

Kada počnete da se bavite autohipnozom pod uticajem kursa ili ove i sličnih knjiga, mnogi će poželeti da realizuju više ciljeva odjednom. U njihovu realizaciju mora da se uvede red.

Najpre, ciljeve treba odabrati – definisati i zapisati.

Pojedinci smatraju da je zapisivanje ciljeva gubljenje vremena, ali ako smatrate da je cilj vredan vašeg truda, zar on ne zaslužuje nekoliko minuta potrebnih da ga zapišete?

Kada zapišete ciljeve stičete uslove da:

- ih razvrstate po trajanju i kategoriji;
- pratite i preispitujete njihovu realizaciju;
- po potrebi korigujete i dopunjavate;
- isplanirate njihovu realizaciju;
- ih u ranoj fazi vizualizujete, što doprinosi visokoj motivisanosti za izvršenje.

U literaturi postoje razne podele ciljeva po trajanju realizacije. Prema mom mišljenju, primerena podela je podela na:

- nedeljne,
- mesečne,
- višemesečne,
- godišnje i
- višegodišnje ciljeve.

Po kategorijama, ciljevi-želje-promene se mogu podeliti na:

- operativne,
- taktičke i
- strateške.

Operativnim ciljevima izvodimo promene na tekućim aktivnostima i oni su uglavnom nedeljnog do mesečnog trajanja. Preispituju se i inoviraju najmanje jednom nedeljno, a novi se definišu završetkom prethodnih ili tokom njihovog trajanja. Lično, te promene nam podižu samopouzdanje i samozadovoljstvo sobom.

U nastavku je nekoliko operativnih ciljeva ljudi u različitim biznisima i životnim dobima:

- Potražiti pomoć u PIO fondu i kod nekog advokata stručnog za male biznise o pravima penzionera za dopunski rad i formiranje sopstvene firme tokom meseca;
- U toku naredne tri nedelje sve podrediti učenju i pripremi iz Fizičke hemije za ispit, početkom treće nedelje od danas;
- Naći vremenski prostor naredne nedelje da se vidim sa knjigovođom.

Taktičkim ciljevima izvodimo promene na sebi kojima dodajemo vrednost svojim aktivnostima i kvalitetima koji nam omogućavaju brži operativni rad i šire asortiman mogućnosti. Taktički ciljevi su obično višemesečnog i godišnjeg trajanja. Za okolinu, realizacija tih ciljeva je приметna. Lično, te promene nam podižu samopouzdanje i

samozadovoljstvo. Preispituju se i inoviraju najmanje jednom mesečno, a novi se definišu završetkom prethodnih ili tokom njihovog trajanja.

U nastavku je nekoliko taktičkih ciljeva ljudi u različitim biznisima i životnim dobima:

- Formirati dvodnevni kurs iz Modela poslovne izvrsnosti do kraja aprila;
- Izvršiti remont traktora u intervalu decembar–februar ove godine;
- Kupiti potrebne rezervne delove i servisirati kombajn za žito do početka maja naredne godine;
- Privesti kraju polaganje ispita na kursu za programiranje do kraja ove godine;
- Prekinuti pušenje počevši od danas pa za tri meseca uz pomoć autohipnoze.

Strateškim ciljevima izvodimo značajne promene na sebi koje nam drastično podižu vrednost u okruženju i konkurentnost na tržištu. Strateški ciljevi obično imaju višegodišnje trajanje. Realizaciji tih ciljeva okolina pridaje veliki značaj. Lično, te promene doprinose osećanju da budete visoko ponosni na samog sebe i otvaraju vrata značajno većim dostignućima i poštovanju sopstvene ličnosti. Preispituju se i inoviraju najmanje jednom godišnje, a novi se definišu završetkom prethodnih ili tokom perioda njihovog trajanja.

U nastavku je nekoliko strateških ciljeva ljudi u različitim biznisima i životnim dobima:

- Zajedno sa ženom trajno nastaviti realizaciju zdrave i umerene ishrane;
- Naučiti sanskrit tokom ove i naredne dve godine;
- U toku naredne dve godine, pronaći povoljan plac za gradnju – kupovinu kuće izvan grada, prodati stan i preseliti se u to novo mesto stanovanja.

Promene u čije sprovođenje uključujemo autohipnozu obično obuhvataju navike, stavove ili načine razmišljanja. Prestanak pušenja i/ili gubitak težine zahtevaju promenu navike. (Zapamtite da kada nešto naučite podsvesno, ne možete to jednostavno da izbrišete – ali možete da zamenite.) Poboljšanje vaše košarkaške igre takođe uključuje sticanje navike da više vežbate šut sa distance. Pored povećanog vežbanja šuta, uvedite naviku da vizualizujete i kada niste na treningu, kako vaš šut prolazi svaki put kroz koš.

Razmišljajte o svom cilju i emocionalno odgovorite na njega. Ako ste početnik u planiranju sopstvenih ciljeva, evo nekih stvari koje vam mogu pomoći u njihovom definisanju:

- navedite prednosti postizanja cilja što je moguće detaljnije;
- napišite razloge zbog kojih ste odabrali cilj;
- zamislite šta će se dogoditi ako postavljeni cilj ne postignete;
- uporedite situaciju ako postignete izabrani cilj sa scenarijem da ga ne postignete. Što je razlika veća, osećaćete jači poriv da ga realizujete;
- napravite listu svojih ciljeva, preispitujte je i ažurirajte. Kao što je rečeno napred, podsvest uči kroz ponavljanje, pomozite joj da obradi vaše ciljeve tako što ćete ih stalno prezentovati tokom preispitivanja;
- vizualizujte svaki cilj kao da je realizovan;
- vizualizujte sebe i svoj osećaj kao da je cilj realizovan.

Svi ciljevi koje navedete na vašoj listi nemaju isti prioritet za primenu autohipnoze. Za kriterijume u određivanju prioriteta kombinujte logiku i osećanja. Ulažite vreme i energiju u one ciljeve koji doprinose vašoj sreći, blagostanju i realizaciji vaše misije. Idealno je, ali uglavnom retko moguće, da ciljevi koji donose najviše sreće budu na prvom mestu po prioritetu realizacije. Za veliki broj intelektualaca, prema Jungu, samorealizacija svoje ličnosti u željenom pravcu i na planiranom nivou donosi osećaj najvećeg zadovoljstva, sreće i samopoštovanja.

Mnogi ljudi sreću smatraju stanjem uma koje uvek kratko traje. Tokom preispitivanja vaših definisanih ciljeva poželjno je da analizirate i svoje taktičke i strateške ciljeve sa stanovišta sreće, jer ni sreća nije konstanta – i ona evoluirala tokom vremena.

U tački 1.2 opisali smo podsvest kao mehanizam koji teži cilju. Mehanizam podsvesti treba da bude programiran za postizanje pozitivnih ciljeva. U suprotnom, ako ga ne vodite nego ga prepustite da luta kao brod bez kormilara, lako može da bude programiran slučajnim okolnostima, za postizanje negativnih ciljeva kao što su loše zdravlje, bračne svađe, neuspeh ili finansijski gubitak. Sagledavanjem pozitivnih ciljeva i primenom autohipnoze u njihovoj realizaciji, stičete osnovu da formirate novu, podsticajnu, optimističnu i ostvarivu Skriptu za reprogramiranje svesti u pozitivnom pravcu. Jednom kada vaša podsvest prihvati pozitivan cilj po vašem izboru, ona usmerava svu svoju snagu i energiju na postizanje tog cilja. Ono što podsvest prihvati, to i postiže.

Kada razmišljate strateški, najpre morate odrediti šta želite od života. Uspešnu karijeru? Savršeno obrazovanje? Savršen brak? Morate imati jaku želju za uspehom, jer vas vaša podsvest neće izneveriti. Ne znate mnogo o svojoj podsvesti, ali ona zna sve što je u vašoj svesti. Ona želi da bude vođena: ako je programirate da radi prema cilju i imate jaku želju da ga postignete, videćete da ćete ga postići.

Postoji nekoliko stvari koje morate zapamtiti dok reprogramirate svoju podsvest kako biste radili na dugoročnim i strateškim ciljevima.

Budite precizni. Nemojte meriti svoj uspeh finansijskim merilima. Recite svojoj podsvesti u kom poslu želite da uspete.

Budite praktični i realni. Nemojte reći da želite da budete olimpijski šampion ako imate 40 godina. Vaše vreme za olimpijskog šampiona je prošlo. Ipak budite optimistični, jer se naizgled nemoguće često dešava. Mnogi uspevaju da udvostruče svoju dobrobit korišćenjem autosugestije i autohipnoze mesec dana nakon što su je naučili.

Trebalo bi zapamtiti da je uspeh raditi ono u čemu uživate, a kada to ne možete da realizujete lako, onda radite postojeći posao na najbolji način i za primer svima. To otvara mnoga vrata.

Šta drugi misle o vama na osnovu ocene vaših vidljivih finansijskih rezultata ne treba uopšte uzimati u obzir. Vi ne živite da biste njima ugađali, nego da biste otkrili i realizovali puni potencijal svoje ličnosti, tj. svoju misiju i sreću.

To je potpuno prirodno i razumljivo, motivisani smo ličnim – individualnim značajem. Najbolje je ako ste snažno emotivno motivisani svojim ciljem.

Da rezimiramo – prilikom definisanja ciljeva koje želite da ostvarite uz pomoć autohipnoze trebalo bi da zadovoljite sledeće zahteve:

- *budite precizni u pogledu onoga što pokušavate da postignete, jedan koncept ili ideju je mnogo lakše oblikovati nego složen skup uslova;*
- *odredite rok kada ćete postići svoj određeni cilj, ili npr. iznos (možda novca) koji će zadovoljiti kriterijume „postizanje cilja“;*
- *treba predvideti prepreke koje bi vas mogle sprečiti u realizaciji postavljenog cilja i preventivno i blagovremeno ih ukloniti;*
- *autohipnoza je od pomoći, ali nije čudotvorac, tako da se trudite da definišete realne i razumne ciljeve koje ćete moći i realizovati uz smišljeni rad i trud;*
- *definisani ciljevi treba da imaju vremenski plan realizacije pojedinih faza postavljenih ciljeva. Ako ste preambiciozni i previše agresivni sa svojim rokovima, nikakva količina hipnotičkog osnaživanja vas neće odvesti tamo gde želite biti.*

Ciljevi su definisani. Ako ste ispoštovali prethodne preporuke, možda ćete morati isplanirati realizaciju nekih od ciljeva. To se odnosi, skoro obavezno, na složenije i dugoročnije ciljeve.

Planom ćete podeliti konačni cilj na više među-ciljeva koje ćete morati realizovati po logičnom redosledu, što će omogućiti da se dostizanje postavljenog cilja odvija predvidivo i bez zastoja. Dalje, planom treba predvideti neophodne resurse za realizaciju pojedinih međuciljeva, izvođenje netipičnih poslova koji iskaču iz vaših rutina, realizaciju obuka i vreme religioznog izvođenja preispitivanja realizacije plana, tj. međuciljeva. Ako cilj staje u jedan red, plan bi trebalo, ako ga morate napraviti, da ne bude većeg obima od desetak stavki. Pripremom plana realizacije složenijih ciljeva i njihovim preispitivanjem obezbedićete kontinuitet i celovitost realizacije.

2.4.2 Metod realizacije promene

Programi ugrađeni u našoj podsvesti najčešći su uzrok opiranja promenama.

Prihvatili smo u podsvesti neselektivno, bez prave kritičke ocene, more programa i izgradili sistem vrednosti nekritičkog prihvatanja na koji se sada oslanjamo. Istraživanja pokazuju da za svaku pozitivnu promenu u našoj podsvesti postoji 100 negativnih razloga da se ta jedna promena ne izvede.

Promena nikada nije laka i može zahtevati veliku posvećenost kako bi se savladali otpori za njeno izvođenje.

Drugim rečima, kada smo kompletno definisali ciljeve i tehnologiju izvođenja promene, moramo odobrovoljiti i podsvest da bismo realizovali promenu.

Za to je rešenje primena autohipnoze koja otvara vrata podsvesti, zaobilazi kritički faktor svesti i omogućava da:

- „obasjamo” podsvesni um misaonim obrascima i idejama koje nam mogu poslužiti umesto da nas sabotiraju, ili
- izvršimo sklanjanje negativnih uverenja i unesemo nove programe koji će podržati promenu.

Proces promene, tj. programiranja počinjemo još u fazi definisanja ciljeva i međuciljeva, kao i tokom preispitivanja realizacije, vizualizacijom ostvarenog cilja, osećanjem ponosa i zadovoljstva samim sobom.

Kada to uspešno odradimo, svaka promena se izvodi onako kako mi to želimo. Bez omekšavanja i intervencija u podsvesti, često promene tipa prestanka pušenja, smanjenja težine ili poboljšavanje spavanja nisu moguće bez obzira na to što raspoložemo izuzetnom snagom volje i upornošću.

Ovo je težište aktivnosti ove knjige, čemu je posvećen preostali prostor. Naučićemo kako da se prikrademo bazama podsvesti, kako da ih reprogramiramo i dopunimo i kako da ih stavimo u funkciju ostvarenja postavljenih ciljeva, tj. realizacije svesnih promena.

U svakoj situaciji postoji mnogo različitih pristupa. Kreativno suočavanje sa dobrim i lošim u životu je prava životna radost. U autohipnozi promene se odvijaju sporije i sa manjim intenzitetom nego u hipnoterapiji, ali se dešavaju u samoći i u zadovoljstvu samim sobom.

Korisnik autohipnoze koriguje jedno ponašanje – naviku, i kada nakon doslednog prolaska kroz sesije samostalno konstatuje pomake u ponašanju/promeni obično dolazi do kontinuiranog ubrzanja promene i realizacije postavljenog cilja.

Tokom autohipnoze vi sami polako, često i mukotrпно razbijate svoje rigidne i ograničavajuće mentalne strukture i gradite drugačiji mentalni sklop. Stanje vašeg organizma, vi sami, okruženje, saznanja, propaganda i drugi uticaji koji dopru do vas mogu stvoriti uslove pogodne za promenu, ali promena se mora desiti u vašem umu i vi je sami tokom autohipnoze morate izvesti.

Promene vam mogu nametati prijatelji, lekari, rođaci, dobronamerna štampa i slični mediji, ali dok vi ne odlučite da se uhvatite u koštac sa promenom, sve to može da bude uzaludno, jer vaša podsvest i navike koriste veoma inteligentne metode da podriju, poraze ili unište želju za promenom. Praktikujući autohipnozu bićete u stanju da preusmerite svoju energiju očuvanja postojećeg stanja na kreativni rast i ostvarenje bolje verzije sebe.

Sistematskim uvođenjem u α stanje i održavanjem tog plitkog opuštenog stanja, tj. autohipnoze, obezbedićete potrebno psihičko stanje u kome ćete početi da reorganizujete svoju podsvest, da koristite sopstvene kapacitete na drugačiji način. Poboljšanja će nastati kada vam iskustvo potvrdi da ste pokrenuli reorganizaciju prethodnih shvatanja, reakcija i postavki. Osnovno pravilo koje će tome doprineti i koje će vas podstaći da izvedete promenu je vaša lična potvrda delotvornosti autohipnoze na prethodno uspešno izvedenim manjim projektima.

Drugim rečima, primeni i potvrđivanju delotvornosti autohipnoze priđite najpre na manje zahtevnim ciljevima, pa tek onda, kada steknete iskustvo u primeni autohipnoze, pređite na veće i složenije ciljeve – projekte. Tako stečeno iskustvo dovešće do reorganizacije vaših sopstvenih unutrašnjih percepcija i potpunog ovladavanja mentalnom i telesnom relaksacijom, što će podstaći promene i uspešnu realizaciju na planiranim ciljevima.

Vaša velika očekivanja krajnjeg uspeha uveriće vas da, pored toga što uspešan život može da bude i stvar slučaja, uglavnom je to rezultat primene zdravih principa i mukotrpnog i smišljenog rada vas samih.

Ne možemo da doživimo promenu ako samo žudimo za njom, kao što želja i pomisao na hranu ne mogu ispuniti prazan stomak. Jedini način na koji možemo da doživimo promenu je da pokrenemo i otpočnemo proces promene tj. da počnemo da radimo na izgradnji sopstvenog ponašanja. Zarad ličnog ohrabrenja, ne libite se da iskazujete zahvalnost ovim ili sličnim rečima: „Hvala ti, Bože, što si mi dozvolio da igram ovu ulogu u tajnovitom procesu promene”.

Moramo na to misliti svaki dan i biti zahvalni svakom danu, jer smo među retkim srećnicima koji posmatraju, iz prve ruke, proces promene, znajući da igramo ulogu u njemu i da znanje i preduzimljivost održava našu nadu u promene živom i aktivnom!

Proces promene je skoro uvek uzbudljiv i misteriozan, a mi smo srećni što igramo aktivnu ulogu u njemu, bez čega nema koliko-toliko upravljivih promena u našim životima.

Kada tokom izvršenja promene ustanovite da se stvara nešto novo, da su promene počele da daju rezultate, odustaćete od starog sistema funkcionisanja i prigrlićete svet trajnih promena. Sistematsko korišćenje autohipnoze će vam pomoći da korigujete neko vaše ponašanje, što će najčešće podstaći kontinuirane promene ne samo u toj oblasti nego i šire, doprinoseći promeni nekad davno uspostavljenih mentalnih sklopova.

Pomodarskom primenom autohipnoze, po principu 'kud oni, tud i ja', do realizacije promene uglavnom neće doći – zaustavićete se na pola puta. Promenu vam ne mogu nametnuti drugi po sistemu 'copy-paste'. Promena je stvar vaše odluke i preduzimljivog

sprovođenja, trošenja i preusmeravanja sopstvene energije. Teško da možete iskoristiti sinergijski zamah drugih da promenite sebe ako niste doneli sopstvenu odluku i krenuli svesno u njeno izvršenje.

Promena koju ste rešili da izvedete skoro uvek će se ticati vaših emocionalnih, intelektualnih i duhovnih promena, reakcija i učenja. Nije moguće da se promena izvede prisilnim nametanjem, imitacijom ili mehaničkim kopiranjem. Promena – prihvatanje novih programa ili izmena starih navika – programa moguća je samo svesnim i dobrovoljnim prihvatanjem.

Izvođenje i održavanje opuštenosti autohipnozom makar i na nivou α stanja obezbeđuje posebno psihičko stanje u kojem ćete početi da reorganizujete – reprogramirate svoju podsvest i koristite sopstvene potencijale. Bez uvođenja sebe bar u α stanje, promene koje želite da sprovedete na sebi upornim ponavljanjem sugestija, podsticanjem sebe lepljenjem afirmacija po zidovima, ogledalima kupatila i sličnim mestima uglavnom će se pretvoriti u fijasko i poraz.

Kada je preduzimljivost osobina koja je kod nas manje izražena, onda smo sporiji, manje smo skloni promenama, više naginjemo imitaciji i krećemo se kroz život na 'gurku'. Ako smo takvi, ali i ako smo dokazano preduzimljivi, a želimo da ispravimo neke svoje loše osobine, autohipnoza je neprevaziđen alat. Kada ga usvojimo, teško ćemo se osloboditi njegovih prednosti, elegancije i komfora u raznim područjima u kojima naša preduzimljivost nije delotvorna.

POGLAVLJE 3

HIPNOZA

Ovo poglavlje sadrži uvodna objašnjenja o hipnozi, u osam celina, sa kojima bi svaki autohipnotizer verovatno trebalo da se upozna.

Objašnjenja su obrađena kroz sledeće tačke:

- Šta je to hipnoza;
- Kratka istorija hipnoze;
- Demistifikacija hipnoze;
- Verovanje u mogućnosti hipnoze/autohipnoze;
- Hipnoterapija;
- Regresija;
- Progresija;
- Isceljenje – samolečenje.

Sve navedene tačke široko su opisane u stranoj literaturi i na internetu, tako da u zavisnosti od interesovanja možete prođubiti sopstvena znanja.

Literatura o hipnozi na srpskom jeziku je vrlo oskudna i zastarela, a tekstovi na internetu su ažurni, daju mnogo upotrebljivih informacija, i ima ih dosta napisanih.

3.1 ŠTA JE TO HIPNOZA?

Najkraći, a možda i najprecizniji odgovor na ovo pitanje je – to još niko sa sigurnošću ne zna.

Hipnoza nije nova disciplina, pa se njena pojava može pratiti još od zapisa u Vedama, na glinenim pločicama Sumera i Vavilona, u starom Egiptu, pa sve do danas kada se o hipnozi može naći obilje literature. U našoj današnjoj stvarnosti, hipnoza je prisutna u obliku reklamiranja, podučavanja, prodaje, zdravstvene zaštite, manipulisanju ljudskom psihom, pa i u religiji.

Hipnoza je fascinantna tema koja je nepravedno okružena mitovima i iskrivljenjima, kao što su konotacije magije, natprirodnog i okultnog. Mnogi filmovi i romani doprineli su ovim zabludama.

Godine 1841. engleski lekar dr Džejms Brejd skovao je termin 'hipnoza'. Puno ime koje je dao tom stanju bilo je 'neuro-hipnoza'. Izraz 'neuro' je preuzeo od latinske reči za nerve, koji je kasnije u praksi izostavljen. Izveo je reč 'hipnoza' od imena grčke boginje sna – *Hipnos*. Dakle, hipnoza se prvobitno odnosila na „spavanje nervnog sistema”, iako hipnoza i spavanje nemaju sličnosti. Tokom spavanja svest je potpuno odsutna, dok hipnotisani nijednog momenta ne ostaje potpuno bez svesti. Po Brejdu, hipnoza je psihološki fenomen ukorenjen u **fiziološkom** procesu. Ovo shvatanje stoji iza i ispred celokupnog razvoja i dostignuća u hipnozi tokom 20. i 21. veka.

Da li ste ikada ronili prave suze tokom nekog filma? Vaš svesni um je znao da sedite u bioskopu ili u kući pred televizorom i gledate glumce i glumice, ali vaša podsvest je prihvatila filmske zvezde kao stvarne likove. Verovali ili ne, ušli ste u stanje hipnoze! Pošto podsvest ne poznaje razliku između činjenice i fantazije, mi emocionalno reagujemo na ono što se dešava na ekranu. Ljudi skaču ili vrište tokom strašnog filma, ili se uzbuđuju tokom romantične scene, ali svesni um zna da je to samo film.

Hipnoza je jedna od najpraktičnijih vještina ovog doba. Ona je non-stop prisutna u našem svakodnevnom životu, a da toga nismo ni svesni, niti joj pridajemo ikakav značaj. Ona je prirodno stanje uma, što znači da u hipnozi nema ničeg neprirodnog niti natprirodnog. Svako ima prirodnu sposobnost da odgovori na hipnozu.

Neki je čak proglašavaju naukom, međutim, ona to danas ipak nije, što ne znači da uskoro neće i postati. Da bi bila nauka, pre svega joj nedostaje osnovno obeležje nauke – *sistem sređenih i sistematizovanih znanja o nama i (materijalnom i nematerijalnom) svetu koji nas okružuje.*

Sve što je o hipnozi rečeno i napisano nije *sistem sređenih i sistematizovanih znanja*, jer je plod slobodnih i krajnje ličnih poimanja i tumačenja talentovanih pojedinaca praktičara, medicinskih radnika i hipnotizera. U tim svojim tumačenjima ni oni sami ne mogu da se slože oko mnogih osnovnih stvari (koje izlažu), a sve proističe iz činjenice, da se ni danas nakon hiljada godina prakse i hiljada definicija hipnoze, ne zna tačno šta je hipnoza i kako ona deluje.

Naučnici je smatraju prirodnom snagom koja je vekovima bila uspavana, ali je očigledno predodređena da aktivno učestvuje u dobrobiti i razvoju budućih generacija.

Proučavati hipnozu znači shvatiti skrivene misterije magije i ljudskih čula, i učiniti ih stvarima apsolutnog znanja. Njene mogućnosti su gotovo neograničene, jer svojim poklonicima daje moć koja deluje nadljudski.

Tri pasusa koja prihvataju i citiraju najpoznatija imena u svetu hipnoze iskazao je dr Vilijam Vesli Kuk, 1901. godine u svom delu „Praktične lekcije hipnoze”.

Hipnoza ruši teorije i znanja sudija, filozofa i teologa i ljulja veru naučnika i njihova unapred stvorena mišljenja o materijalnoj stvarnosti. Ona zamenjuje lekare i hirurge i leči obolele koji su otpisani od struke, razbija lance demoralisućih i destruktivnih navika.

Ona smanjuje tugu i donosi duševni mir onima koji su rastuženi životnim nedoumicama. Ukida vremenske periode i opsege udaljenosti. Čini da hromi hodaju, a slepi vide. Pruža ruku spasa bolesnima u terminalnim fazama bolesti. Razvezuje jezik mucavcu, pobeđuje samosvest socijalno stidljivih i smiruje nalet brzopletog entuzijaste.

Za čovečanstvo, u svakom segmentu života, hipnoza je blagoslov – vodeći njegove najdublje misli ka višim, plemenitijim dostignućima, razvijanju njegovih moći da planira i izvršava dajući mu društveni, finansijski i intelektualni značaj. Sve ovo i više od toga je hipnoza.

Kao što je već rečeno u ovom poglavlju, *hipnoza je prirodno stanje uma* koje odlikuju sledeće karakteristike:

1. Izuzetan kvalitet mentalne, fizičke i emocionalne relaksacije;
2. Emocionalno doživljena želja da se dostigne sugerisano ponašanje: subjekt se oseća kao da prati uputstva i sugestije hipnotizera, osim onih koji stvaraju sukob sa sistemom vrednosti hipnotisanog, odnosno stavovima karaktera, verskim uverenjima i moralnim principima;
3. Organizam postaje samoregulišući – na autopilotu, pošto stanje opuštenosti smiruje i normalizuje centralni nervni sistem;
4. Pojačana i selektivna osetljivost na nadražaje koje opažaju pet fizičkih čula;
5. Neposredno omekšavanje psihičke odbrane;

6. Neodgovaranje na nebitne, spoljašnje stimulse.

Pošto je hipnoza prirodno stanje uma, može se javiti spontano, tj. ne mora biti veštački izazvana. Jedna od glavnih teorija je da se u mozgu dešavaju elektrobiohemijske promene kao rezultat stimulacije rečima i slikama, koje su alati hipnoze.

Svesni um prvo obrađuje ideju koja do njega dopire preko pet fizičkih čula. On može da promeni, oslabi ili inhibira dolazeću sugestiju. Ona se često menja po intenzitetu i sadržaju, dok je svesni um filtrira kroz svoj sistem vrednosti – kritički faktor svesnog uma. Kako se svesni um povlači u stranu, podsvesni um izlazi napred. Svest nikada ne nestaje u hipnozi i hipnoza se nikada ne poistovećuje sa nesvesnošću. Kada se izazovu dublja stanja opuštenosti, svesni um se opušta, prijatno se odriče kontrole i stoji po strani kao posmatrač i može da interveniše kad god je potrebno.

Svaka osoba može razviti prirodno stanje svesti koje se zove hipnoza ili trans. Izraz trans, izbegavamo da koristimo i menjamo ga opuštanjem ili relaksom, da bi izbegli negativne konotacije vezano za reč trans. Za razliku od obične svesnosti koja uključuje konstantno pomeranje fokusa pažnje, hipnotičko stanje uma uključuje fokusiranje unutrašnje pažnje i eliminaciju spoljašnjih ometanja.

U hipnozi subjekat nije bez svesti niti usnuo – to je posebno stanje svesti u kome postoji povećana prijemčivost za ideje i njihovo razumevanje i povećana spremnost da se na te ideje odgovori pozitivno ili negativno.

Hipnoza sužava polje fokusiranja svesti, a spoljašnji nadražaji, osim onih koje daje hipnotizer ili koje dajete sami sebi tokom procesa autohipnoze, gube svoj značaj. U stvari, subjekt smanjuje kontakt sa spoljašnjim svetom osim komunikacije sa hipnotizerom, tj. u procesu autohipnoze sa samim sobom. Kako subjekti odustaju od svog fokusa na spoljašnje nadražaje i počinju da se fokusiraju na svoj unutrašnji svet, oni skoro da zanemaruju svoju spoljašnju stvarnost. Drugim rečima, svaka hipnoza je samoindukovana, jer niko ne može biti hipnotisan protiv svoje volje, tj. svaka hipnoza je autohipnoza u kojoj hipnotizer uz pomoć sugestija vodi hipnotički proces.

Sušinski, hipnozu tj. autohipnozu treba shvatiti kao super koncentraciju svesti – koncentraciju koja je daleko veća od koncentracije moguće u uobičajenom budnom stanju. U takvom stanju, sugestija koju daje hipnotizer ili koju sami sebi dajemo, bolje se apsorbuje nego što je to moguće kada subjekt nije u stanju hipnoze.

Sav potencijal koji postoji za uspostavljanje hipnoze je u hipnotisanoj osobi. Hipnotizer je onaj koji vodi proces i poseduje tehničko znanje za upravljanje tim procesom, tj. hipnozom.

Realnost za hipnotisanog i ono što se dešava unutar te stvarnosti definisano je iznutra, a ne spoljašnjim događajima ili okolnostima. Hipnotisani ulaze u svet u kome se obična pravila i događaji stvarnosti zamenjuju interno – podsvesno zasnovanim tumačenjima.

U hipnozi stvaramo stanje uma u kojem naš sistem vrednosti, tj. kritički faktor svesti postaje privremeno neaktivan. Ne nestaje, samo prestaje da analizira racionalne sadržaje i prestaje da vrednuje u smislu sopstvenog sistema vrednosti, tj. prethodnog znanja ili fiktivnih uverenja koje smo prihvatili.

Hipnotičko stanje, kao i svesno stanje i stanje spavanja, izuzetno je složeno i uključuje toliko fizioloških i psiholoških faktora da nijedna teorija još nije u stanju da objasni sve zamršene operacije koje se dešavaju u njemu. To nimalo ne ometa našu praktičnu primenu ove zanimljive metode.

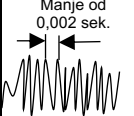
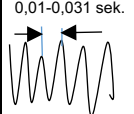
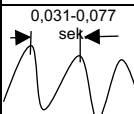
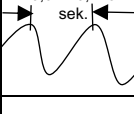

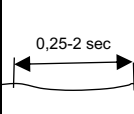
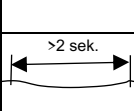
Δ LAMBDA Više od 200Hz	Manje od 0,002 sek. 	Pojavljuju se u dubokoj meditaciji; Karakteriše ih vantelesno putovanje svesti;	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); border: 1px solid black; padding: 5px;">PODRUČJE MEDITACIJE</div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">BUDNO INSTANT AUTOHIPN.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">LAKA HIPNOZA</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">SREDNJA HIPNOZA</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">DUBOKA HIPNOZA, REGRESIJA.</div> </div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); border: 1px solid black; padding: 5px;">HIPNOIDNA STANJA</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); border: 1px solid black; padding: 5px;">M O L I T V A</div> </div>
γ GAMA 32-100 Hz	0,01-0,031 sek. 	Brzo učenje novih stvari; Unutrašnji uvidi i proširena svest; Moždani talasi kod genija; Pojavljuju se kod mističnih i astralnih iskustava;	
β BETA 13-32 Hz	0,031-0,077 sek. 	Pažnja okrenuta prema spolja; Budnost, koncentracija; Učenje, fokusiranost;	
α ALFA 8-13 Hz	0,077-0,125 sek. 	Pažnja okrenuta prema unutra; Opuštanje, vizualizacija; Kreativnost, dremka, sanjarenje; Mozak odmara;	
θ TETA 4-8 Hz	0,125-0,25 sek. 	Čula isključena prema spoljašnosti; Meditacija, intuicija, pamćenje; Pristup informacijama u podsvesti; Prvi san, buđenje; Luči se dopamin, serotonin, endorfin, melatonin;	
δ Delta 0,5-4 Hz	0,25-2 sec 	Duboka meditacija i molitva; Duboko isceljujuće spavanje bez snova Samoisceljivanje, regeneracija; Nesvesno stanje; Luči se melatonin i DHEA; Somnambulizam;	
ν IPSILON DO 0,5 Hz	>2 sek. 	Osnova za više moždane funkcije; Veoma duboka meditacija; Duhovna i vantelesna iskustva;	

Tabela 3.1 Neke karakteristike moždanih talasa

U životu svi koristimo električnu struju u svim mogućim uređajima, iako ne znamo tačno šta je struja i kako deluje. Svake godine istraživanje dodaje sve više podataka u naš fond znanja, pružajući empirijsku osnovu za našu pragmatičnu nadgradnju. Tako je i u hipnozi.

Kada se moždani talasi snimaju uz pomoć elektroencefalografa (EEG) može da se pokaže da u pojedinim delovima moždani talasi nemaju istu frekvenciju, tj. pojavljuje se čitava lepeza frekvencija. Vrednost preovlađujuće frekvencije tumači se kao α , θ ili δ stanje, tj. laka, srednja ili duboka hipnoza (pogledati tabelu 3.1 Neke karakteristike moždanih talasa). Razvoj elektroencefalografa i rad sa njim vrlo brzo će doprineti razumevanju i naučnom definisanju hipnoze.

Hipnozu u svojoj osnovnoj delatnosti koriste lekari, psihijatri, psiholozi, zubari, scenski hipnotizeri, hipnoterapeuti i mnogi drugi. Međutim, naučnici, pre svih psihijatri i neuropsihijatri, zaobilaze da se upuste u naučno tumačenje hipnoze čime štete samoj hipnozi i ostavljaju je (rado i nesvesno) u domenu mistike. Kako je dokumentovano znanje o hipnozi naraslo, nadamo se da će se taj pristup promeniti, jer već postoje validni alati da se hipnoza naučno obradi i da skine koprenu tajnovitosti, mistike i šarlatanstva.

3.2 KRATKA ISTORIJA HIPNOZE

Kada se hipnoza pojavila?

Najverovatnije, ljudi su hipnozu naučili od drevnih razvijenih civilizacija koje su nekad davno živjele na Zemlji. Naravno, zvanična istorija takve događaje ne prihvata niti komentariše, međutim kada u najstarijim pisanim dokumentima na Bliskom istoku, u Južnoj Americi, Indiji i Kini nalazimo potvrdu o poznavanju hipnoze, verovatno da to nije bio plod znanja tadašnjeg *homo sapiensa*.

Znanje o hipnozi i njeno korišćenje u svrhu lečenja i u mističnim obredima, bila je privilegija verskih vođa, vračeva i šamana, što im je pomagalo, između ostalog, u organizovanju tih prvobitnih zajednica, gradnji kulta vlasti, prikazivanju povezanosti sa natprirodnim silama i držanja u poslušnosti grupa kojima su upravljali.

Stari Grci i Indusi u lečenju su koristili elemente hipnoze, kroz davanje/primanje odgovarajućih sugestija od sveštenih lica, uz noćivanje u hramovima i svetilištima i pokretanje *placebo* efekata u samoizlečenju.

Veštine hipnoze prenosile su se pažljivo i ciljano sa kolena na koleno, uglavnom usmenim putem. Oskudnih pisanih dokumenata ima u religioznim institucijama.

Tako je to bilo do 18. veka, kada hipnozu nastavljaju da koriste najviše osobe koje su se bavile lečenjem. Zbog malog broja lekova koje su imali na raspolaganju, ti lekari su shvatili značaj sugestije za pokretanje samolečenja i započeli široku primenu.

Najpoznatiji od svih tog doba bio je Mesmer, bečki lekar koji je živeo u 18. veku i koji je verovao u uticaj planeta na ljudsko telo. On je koristio magnetne čelične ploče u „lečenju” bolesti. Bolest i lek sveo je na jedan osnovni princip: bolest je bila neravnoteža univerzalne tečnosti, a lek je bila ispravna distribucija tečnosti, što je rešavao magnetnim čeličnim pločama. Mesmer je počeo sa spoljnim magnetima, a zatim je prešao na sposobnost samog terapeuta da utiče na magnetnu tečnost sopstvenim pokretima. Ovi pokreti su bili poznati kao „mesmerički prolaz”. Mesmer je izvor moći pripisao samom čoveku koji izvodi magnetisanje. On je smatrao da crpi i pretvara moć iz natprirodnih sila u moć terapeuta.

Genijalnost Mesmera je bila da primeni teoriju životinjskog magnetizma na bolest demonstrirajući ‘naučne’ principe koji su bili prihvaćeni u to vreme.

Posedovanje ‘naučnih’ smernica omogućilo je Mesmeru da pristupi bolesti na pseudoracionalan način, sa nizom procedura i ciljeva.

Imao je uspeha u lečenju, a glas o njegovim uspesima se proširio. On je praktično pospešio uspešnost svoje metode lečenja time što je svojevrsnom efektu prehipnotičke sugestije pridodao proceduru magnetisanja i time pokretao u pacijentima efekte samolečenja. Njegova osnovna greška u tumačenju izlečenja bila je što je sve pripisivao svojoj natprirodnoj moći u radu sa magnetima, tj. moći hipnoterapeuta, što nije bilo tačno. Moć je ležala u pacijentu koji je prihvatanjem sugestije i verovanjem da će mu pomoći, pokretao unutrašnje procese samolečenja.

Njegovi sledbenici obavljali su procese lečenja sa manje ili više uspeha, a jedan od njih – De Farija, bio je prvi magnetizator koji je izvestio da moć ulaska u hipnotičko stanje leži u subjektu. Ovo zapažanje postalo je ključno za budući razvoj hipnoze i autohipnoze.

Životinjski magnetizam je jedno vreme bio vrlo popularna teorija sa mnogo sledbenika i poklonika korišćenja.

Medicinski period autohipnoze započeo je Brejd 1843. godine, objavivši knjigu u kojoj je opisao profesionalnu upotrebu ove metode u službi lečenja i u kojoj je preimenovao magnetizam tako što je skovao termin 'neurohipnoza'. Izvodio je autohipnotičke eksperimente u kojima je na sebi primenjivao autohipnozu.

Pod uticajem Brejda oko 1850. godine, dobrostojeći seoski lekar po imenu Ogist Libo koristio je verbalne sugestije u radu sa svojim pacijentima. Objasnio im je da ne poseduje misteriozne moći, ukinuvši tako glavni mit o hipnozi. Dao je naučna objašnjenja i izneo lekovite, pozitivne sugestije.

Kao i Brejd, on je verovao da je fenomen hipnoze čisto subjektivan. Osim toga, verovao je da svako može da nauči sebe da utiče na sopstveno telo koncentrišući pažnju na jednostavnu misao i želju da ozdravi.

Profesor Hipolit Bernhajm (1840–1919) predstavio je pojam sugestije: „Ako um prihvati ideju kao istinitu i ideja je razumna, on teži da je realizuje.” Dakle, u Bernhajmovim očima, hipnoza je lečenje sugestijom. Sugestija je radnja kojom se ideja uvodi u mozak i prihvata. Bernhajm je ukazao na vrednost ponavljanja svake sugestije, što je potrebno da bi bila uspešna. Verovao je u to, što je i iskustvo potvrdilo, da su reči najjednostavniji i najbolji metod za impresioniranje subjekta da prihvati lečenje sugestijama kroz hipnozu.

Sigmund Frojd (1856–1939) poznati neurolog, zainteresovao se za lečenje hysterije hipnozom. Naučio je praksu hipnoze od Šarkoa u Salpetrijeru, a kasnije je saradivao sa Breuerom u lečenju hysterije abreaktivnom metodom (emocionalnim pražnjenjem). Godine 1887. Frojd je koristio hipnozu na konvencionalan način da bi olakšao prijemčivost sugestija. U početku je podržavao ideju autohipnoze i o tome je napisao rad koji opisuje ovaj fenomen. Međutim, verovao je da se ne mogu svi pacijenti hipnotisati.

Smatrao je da hipnoza deformiše terapijski odnos. Stoga je 1892. napustio hipnozu u korist svog novog analitičkog metoda. Mišljenja nekih savremenika Frojda, a i nekih današnjih hipnoterapeuta jeste da je Frojd napustio korišćenje hipnoze jer se uplašio onoga što je otkrio u tamnom delu čovekovog uma tokom duboke opuštenosti.

Napuštanje hipnoze od strane Frojda prouzrokovalo je da njena popularnost značajno opadne i da skoro padne u zaborav.

Paralelno medicinskoj primeni hipnoze, scenska hipnoza postaje popularna krajem 19. veka.

Tokom Prvog i Drugog svetskog rata, lekari su u nedostatku lekova ponovo počeli da koriste hipnotičku anesteziju u mnogim tretmanima, konstatujući da je hipnoza pozitivno delovala i na tok ozdravljenja. Nakon završetka oba svetska rata bilo je mnogo onih kojima je bio potreban psihoterapijski tretman u borbi protiv brojnih slučajeva ratnih neuroza. U nedostatku psihoterapeuta, medicinari su se okrenuli primeni hipnoze i hipnoterapije, što se pokazalo blagotvornim.

Posle II svetskog rata Dejv Elman je održao brojne obuke za ljude iz medicinske struke, nakon čega je Američka medicinska asocijacija prihvatila primenu hipnoze 1958. godine.

Nakon toga, hipnoza doživljava neslućeno širenje i razvoj, što traje i danas uz neprekidno sporenje o pravu na rad i osporavanje između ljudi iz medicinske struke i hipnoterapeuta izvan medicinskih zanimanja.

3.3 DEMISTIFIKACIJA HIPNOZE

Kada smo se u životu susretali sa hipnozom?

Sa hipnozom smo se sreli uglavnom u filmovima, cirkusima i kafanama sa scenskim hipnotizerima. Filmska produkcija može se nazvati i 'produkcija hipnoze', jer dok gledamo filmove isključujemo se iz stvarnosti i prebacujemo u radnju filma, tj. doživljavamo autohipnozu. S druge strane, glumci dok glume i sami su neprekidno u svojevrsnoj hipnozi. U filmovima u kojima je hipnoza sastavni deo filma producenti i režiseri, dajući hipnozi daleko veće mogućnosti od njenog realnog potencijala, podstiču našu maštu mistikom hipnoze, obezbeđujući veću gledanost.

Scenski hipnotizeri zbog ograničenog vremena i težišta na zabavi, svoje hipnotičke scene obavljaju dobro uvežbanim trikovima i velom mističnosti, o čemu publika širi priče, što dovodi nove gledaoce.

Čitajući ovu i slične knjige i pohađajući kurseve o hipnozi i autohipnozi, posećujući internet sa ovim temama, polako se udaljavamo od neznanja i nerazumevanja i prelazimo u područje znanja i razumevanja. To razumevanje nam omogućava da počinjemo da prihvatamo da u hipnozi nema mistike i da mentalno od hipnoze i autohipnoze očekujemo pozitivno iskustvo.

Na taj način, umesto da u sebi oslobađamo moć suzbijanjem neverice, mi počinjemo da oslobađamo našu moć kroz verovanje, što je jedna od tehnika programiranja uma.

Od većine vas bi sada moglo da se očekuje zauzimanje stava: „*Sada kada razumem šta je hipnoza i kako funkcioniše, i kada shvatam da je ono čime se ovde bavimo prirodno stanje uma, pretpostavljam da će i meni poći za rukom.*”

Potpuno ste u pravu, autohipnoza će raditi za vas kao i za sav normalan svet.

Autohipnoza ostvaruje dejstvo kroz odgovor centralnog nervnog sistema koji stvara duboku opuštenost. *Uobičajeni metod izazivanja duboke opuštenosti je zamor centralnog nervnog sistema kroz ponavljanje monotonih ideja koje uključuju sugestije spavanja, relaksacije, opuštanja i prepuštanja.* U nedostatak novih tema svesni um, zadužen za obradu sadržaja, konstatuje da nema šta da analizira, povlači se u stranu, isključuje se kritički faktor svesti, tj. sistem vrednosti, nakon čega podsvest postaje otvorena i prijemčiva za nove informacije i sugestije.

Tokom autohipnoze vi ćete vrlo brzo naučiti da uđete u α stanje kroz opuštanje delova tela upotrebom svesnog uma što će biti dovoljno da sklonite u stranu kritički faktor svesti i omogućite sugestijama slobodniji pristup vašoj podsvesti. U danima koji su pred vama, upražnjavajući autohipnozu, uklonićete svu mistiku i tajnovitost hipnoze ukoliko ste je tako doživljavali.

Ovako izložena priča zvuči ohrabrujuće i motivišuće, ali nije uvek sve tako lako. Sumnje i zaziranje od hipnoze ponekad dugo opstaju. U čemu je problem?

Prihvatanje bilo koje nove navike zahteva saradnju podsvesti, inače podsvesna sumnja u uspeh potkopava vašu svesnu odluku da se promenimo. Na delu je osnovni zakon uma: kad god su svest i podsvest u sukobu, podsvest uvek pobeđuje! Drugim rečima, mašta pobeđuje logiku. Profesionalci ovo nazivaju zakonom sukoba, a ovaj zakon predstavlja glavni razlog za podsvesni otpor bilo kojim promenama, pa i uklanjanju misticizma iz hipnoze.

Postoje li opasnosti od upražnjavanja autohipnoze?

Za mojih deset godina intenzivnog bavljenja autohipnozom nisam primetio da je prouzrokovala bilo kakvu štetu po mene, čak šta više ostvario sam mnogobrojne koristi, kao što sam naveo u uvodnom delu ove knjige.

Niko od autora iz popisa literature nije naveo da su ih njihovi klijenti obavestili o bilo kakvim negativnim iskustvima tokom korišćenja autohipnoze, a uspešno su je koristili u stotinama hiljada sesija hipnoze!

Autohipnoza nam može pomoći da mentalno stignemo na cilj. Kao što je vožnja automobilom brža od hodanja, autohipnoza je brža od snage volje.

U svemu treba biti umeren, pa i u primeni autohipnoze. Ako bi neko proveo većinu budnih sati u transu, život bi mu naravno prošao sa malo dostignuća. Takođe, ne bi bilo preporučljivo pokušati upražnjavati autohipnozu dok vozite ili upravljate bilo kojom vrstom mašina. Drugim rečima, postoji vreme i mesto za sve stvari.

U primeni autohipnoze može se napraviti greška, ukoliko je koristite za maskiranje bola npr. pri glavobolji da biste sebi olakšali stanje i to ponavljate uspešno iz dana u dan. Uzrok glavobolje niste utvrdili, a ona je signal-upozorenje da u vašem telu nešto nije u redu. Stoga se u ovakvim situacijama okanite autohipnoze, obratite se svom lekaru da utvrdi razlog zašto vas glava uporno boli, te krenite u lečenje po uputima lekara.

3.4 VEROVANJE U MOGUĆNOSTI HIPNOZE/AUTOHIPNOZE

Strah od hipnoze postepeno ustupa mesto prihvatanju od strane obaveštenijeg dela društva. Lekari je konačno prihvataju kao vrednu terapiju u lečenju simptoma psihosomatskih bolesti. Psihijatri dopunjuju psihoterapiju hipnoterapijom, često smanjujući terapijski proces na manje od 10% vremena koje je ranije bilo potrebno za slične rezultate. Pošto većina lekara nema vremena da podučava svoje pacijente autohipnozi, oni koriste kvalifikovane hipnoterapeute koji rade pod njihovim nadzorom. Stomatolozi koji koriste hipnozu da opuste uplašene pacijente smatraju da im je potrebno malo ili nimalo anestetika za bezbolno lečenje ili vađenje zuba.

Kurseva i knjiga o autohipnozido pre pedeset godina bilo je vrlo malo. To je prouzrokovalo da je kvalitetno ovladavanje i korišćenje autohipnoze bilo prilično otežano. Danas se situacija u svetu značajno promenila. Godišnje se samo u SAD objavi i do stotinak naslova iz oblasti hipnoze i autohipnoze, a kursevi se održavaju svakodnevno.

Da biste došli do veće koristi od autohipnoze, trebalo bi da uzmete u obzir naredna zapažanja koja mogu dovesti do nezadovoljstva primenom autohipnoze.

Osnovna tri razloga za neuspeh u ostvarivanju rezultata autohipnoze su:

1. Nestrpljenje i nedostatak vežbe;
2. Pogrešna verovanja ili predubeđenja o tome kakav je osećaj dok ste u autohipnozi;
3. Strah od hipnotičkog procesa da ćete morati da uradite nešto što ne biste hteli ili da ćete otkriti svoju privatnost.

Cilj autohipnoze nije da budete hipnotisani. Cilj autohipnoze je da postanete hipnotični. Ogromna je razlika između ova dva stanja. Malo je vrednosti u kratkom hipnotičkom iskustvu osim zadovoljavanja radoznalosti ili pokušaja nečeg novog. Vrednost autohipnoze je u tome što sa njom praktikujemo hipnotički život u kome intuitivno i automatski pokrećemo u sebi sve što možemo.

Dnevno 10 do 20 minuta autohipnoze ima trajnu vrednost samo kada nam proces pomaže u svakodnevnom životu. Svrha praktikovanja autohipnoze je da život učini hipnotičnim. Za ovo je potrebna praksa. Jedna seansa bilo koje snimljene hipnoze uživo može imati vrednost, pa čak i biti duboko iskustvo za neke, ali prava vrednost je u učenju kako da menjate i primenjujete stanja duboke opuštenosti i pristupite stanjima sopstvenih resursa autohipnozom.

Tehnike u ovoj knjizi nisu osmišljene da daju trenutne rezultate, iako će mnoge od njih doneti nekima pozitivna iskustva iz prvog pokušaja. One su dizajnirane da vam pruže osnovna iskustva tako da kada npr. osetite miris duvana, a pokušavate da prestanete da pušite, možete da odmahnete rukom i ostvarite svoj cilj bez osećaja izgubljenosti, grize savesti i sa radošću.

Dok se nalazite u autohipnozi, sve je pod vašom kontrolom. Nalazite se uglavnom u α stanju, sličnom kao kada se posle ručka opružite radi male dremke uz upaljen televizor, dečiju trku kroz kuću, neumesna zvocanja muža/žene i niste sigurni da li spavate ili ne spavate. Oni koji indukciju za autohipnozu vrše uz pomoć posthipnotičke sugestije dobijene od hipnotizera ili dugogodišnji korisnici autohipnoze mogu da u uđu u θ , pa čak i δ stanju, ali njih više ne brine kakav je osećaj dok su u autohipnozi, jer su oniiskusni vukovi autohipnoze. Dakle, dok ste u autohipnozi uvek imate potpunu kontrolu nad sopstvenim iskustvima, telom i umom. Ne mogu vam se desiti iznenađenja tipa, levitiranja, haluciniranja, posmatranja sebe iz perspektive sa plafona, astralnih putovanja i slično, osim ako sa tim ciljem niste ušli u autohipnozu. Kada u autohipnozu ulazite sa takvim izazovnim ciljevima, uz uporno vežbanje i učenje moći ćete i to da ostvarite jednog dana.

Pojedinci osete strah kada se uspešno i potpuno relaksiraju, što ih sputava da izvedu po planu nameravanu autohipnozu.

Strah dolazi najčešće od toga:

- da će izgubiti kontrolu nad procesom autohipnoze,
- ili će otvoriti vrata zlim duhovima i demonima da nad njima izvrše uticaj,
- ili je korisnik autohipnoze nekada davno pod uticajem nekog autoriteta, kao što su roditelji, nastavnici, religijska lica i sl. usadio u svoja verovanja da je hipnoza đavolja rabota i bogohuljenje.

Suprotno tome, hipnoza i autohipnoza su 'Bogom dane' veštine ili skup neograničenih resursa i potencijala za lični rast i sveopšte duhovno uzdizanje.

Strah od hipnotičkih procesa da će morati da urade nešto što ne bi hteli ili da će otkriti svoju privatnost, jednostavno nema osnova. Niko se ne može naterati da uradi nešto što već ne bi uradio i bez hipnoze. Bilo da ste u autohipnozi ili pod hipnozom koju primenjuje terapeut, vi imate glavnu ulogu, stoga ne biste sebi davali sugestiju da radite bilo šta protiv svoje volje. Zašto biste?

Prethodna zapažanja o raširenoj upotrebi hipnoze odnose se na razvijene zemlje, dok stanje u našoj zemlji nije ni približno tako. Nadam se da će ova knjiga odškrinuti vrata masovnijoj primeni autohipnoze kod nas.

Ključ za uspešnu primenu i korišćenje autohipnoze leži pre svega u verovanju da ona pomaže, da daje rezultate doprinoseći znanju, posvećenosti, istrajnoj primeni uz stalno učenje i spremnost na korigovanje. Zato slobodno krenite sa savladanim znanjima u ovoj knjizi i strpljivo sačekajte „da se desi” ono što ste postavili za cilj. Kada se jednom uverite da daje rezultate, odškrinuli ste vrata sreće, zdravlja i bogatstva, dobili ste ulaznicu da ovladate sobom i svojim potencijalima, nebo vam postaje granica. Hoćete li vi to iskoristiti, zavisi samo od vas.

3.5 HIPNOTERAPIJA

Hipnoterapija je profesionalna primena hipnoze sa ciljem rešavanja ozbiljnih problema. Ona kombinuje indukciju hipnoze u trans (duboko stanje opuštenosti) sa individualizovanim tehnikama savetovanja koje obezbeđuje svaki hipnoterapeut na jedinstven način. Radi toga je tehnologiju hipnoterapije teško opisati detaljno, jer je u izvođenju puno tehnika koje se značajno razlikuju od jednog do drugog hipnoterapeuta, plus osobenosti vezane za područja u kojima se primenjuje. Hipnoterapija teži holističkom pristupu zdravlju i lečenju, otklanjajući uzroke problemima koje rešava često vrlo uspešno. Hipnoterapija je sistem fantastično brze intervencije koja preoblikuje klijentovo osećanje kompetentnosti i sposobnosti.

Hipnoterapeut-hipnotizer vodi terapiju uglavnom na dva načina:

- hipnozom direktne sugestije ili
- regresivnom hipnozom.

Prva metoda je arhaična i prevaziđena, međutim još uvek se primenjuje. Hipnoterapeut uvodi klijenta u hipnozu, nakon čega sa njim, dok je u hipnozi, vodi razgovor i nizom svojih sugestija pokušava da pogodi pravac terapije i da izazove potrebne promene koje će rešiti klijentov problem. Ovo je spora i neprecizna tehnika, mada je većina psihologa po inerciji rado primenjuje.

Terapiju kroz regresivnu hipnozu danas primenjuju uglavnom svi hipnoterapeuti, jer je mnogo efikasnija, brža, hirurški precizna i daje željene rezultate.

Kroz pripremu klijenta i razgovor pre uvođenja u regresiju i nakon uvođenja u regresiju, hipnoterapeut dolazi do ključnog momenta u kome je problem nastao, napada ga i rešava.

Tokom hipnoterapije kod klijenta se mogu:

- otkriti potisnuta sećanja,
- otkriti neispoljene kreativne sposobnosti,
- osnažiti nivo kompetentnosti,
- otkriti uzroci raznim strahovima i
- ukloniti strahovi, itd.

Tokom hipnoterapije mnogi klijenti prvi put u životu spoznaju i prihvataju da su odgovorni za sopstvenu realnost i da su kreatori sopstvenog života i svega onoga što iz života proističe. To buđenje 'svesti o sebi' i svojim potencijalima možda je najveće dostignuće hipnoterapije.

Korišćenjem hipnoterapije i kreativne vizualizacije uz kompetentnog hipnoterapeuta klijent kreira pozitivan pristup sadašnjosti preuređivanjem prošlosti, sećanja i emocionalnih zapisa u podsvesnom umu. Informatičkim jezikom rečeno, hipnoterapijom se vrši reprogramiranje prošlosti pohranjene u podsvesti klijenta i dinamičkim terapijskim procesom stvaraju se uslovi za kreativniju budućnost neopterećenu traumama prošlosti.

U razvijenom svetu gde je ovaj vid rešavanja problema vrlo razvijen vodi se neprekidni rat između profesionalnih hipnoterapeuta koji dolaze iz psiholoških i medicinskih zajednica i 'laičkih hipnoterapeuta', bez kvalifikacija iz oblasti psihologije ili psihijatrije.

U našoj zemlji ovaj način terapije izvodi slobodno više hipnoterapeuta, bez ikakvih zakonskih regulisanja i ograničenja.

3.6 REGRESIJA

Regresivna hipnoza, koje je dotaknuta u prethodnoj podtački, izvodi se uglavnom kada hipnotizer dovede hipnotisanog u θ , pa čak i u δ stanje duboke hipnoze u cilju:

- lečenja, tj. pružanja hipnoterapije,
- prolaska kroz prošle živote iz radoznalosti ili zbog otkrivanja neke arhetipske pozadine,
- obnavljanja sećanja iz vaše davne prošlosti kada ste bili dete,
- razgovora sa dušom ili višim 'Ja' i njenim vodičem, tj. anđelom čuvarem, radi otkrivanja svrhe sopstvenog života itd.

Regresivnu hipnozu vodi obučeni hipnotizer i ona traje i do nekoliko sati.

Knjiga „Putovanje duše” Majkla Njutna, koja je prevedena na naš jezik, pravo je otkrovenje i osveženje u ovoj oblasti, jer je u njoj opisana regresija u prošle živote, prolazak duše kroz smrt, život duše između života u dva tela, ali sve od strane stručnog lica, tako da oni koji su skloni opovrgavanju gube tlo pod nogama i bilo kakve argumente za sumnjičenja.

Ako se tome doda bezbroj opisanih iskustava bliskih smrti i preživljenih kliničkih smrti, i izdate knjige iz te oblasti, takođe od medicinskih profesionalaca, mašta i radoznalost kod pojedinaca teško mogu da odole, a da se ne upuste u regresivnu hipnozu iz sebi znanih poriva.

U našoj zemlji jedan broj hipnotizera uspešno se bavi regresivnom hipnozom.

Zanimljiv je megalitni odnos religije i naučne javnosti prema objavljenim rezultatima regresivne hipnoze i iskustvima povratnika iz kliničke smrti. Ništa se ne pomera i ne menja u dogmama, psihologiji i odgovarajućoj literaturi. Kao da se čeka da vreme učini svoje, da sve prekrije zaborav. Međutim, to se neće desiti. Zato bi autoriteti iz stručne javnosti, bez bojazni za svoja akademska dostignuća, trebalo da koristeći dobro poznate alate u nauci obrade dostignute istine i predoče ih javnosti. Njihova je dužnost da budu hrabri u rasterivanju mraka i neznanja.

3.7 PROGRESIJA

Kako korišćenjem hipnoze možemo ići u prošlost koja je jednoznačna, tako se može ići i u budućnost, što su hipnotizeri u razvijenim zemljama počeli da rade. Kod nas je ta praksa u povoju i o njoj se malo zna samo u krugovima hipnotizera koji nisu skloni preteranom pričanju i saradnji ni između sebe, a još manje sa javnošću.

Progresiju vodi hipnotizer tako da dovede osobu u θ , pa čak i u duboko δ stanje hipnoze u kome hipnotisani dostiže supersvesno stanje koje omogućava hipnotizeru komunikaciju sa Dušom hipnotisanog i njenim vodičem.

Duša i njen vodič su ti koji govorom hipnotisanog saopštavaju šta se dešava dolaskom u višedimenzionalni prostor u kome je sve moguće. Kad Duša uđe u taj višedimenzionalni prostor unutar paralelnih dimenzija ona čita manifestacije budućih događanja u ovozemaljskom životu hipnotisanog, ili ih vodič tumači iz knjige budućeg života ili zapisa univerzumske svesti. To čitanje nije jednoznačno kao u regresiji, jer odvijanje događaja u budućnosti može da krene u više pravaca. Koji će pravac biti najverovatniji, nije lako prepoznatljivo. Drugim rečima, to je jednačina sa velikim brojem rešenja, ali kada ih hipnotisani čuje, mogu da mu posluže za orijentaciju, prepoznavanje i usmeravanje.

Kao i u prethodnoj podtački, mašta i radoznalost pojedinaca biće osnovni podsticaj za korišćenje i razvoj ove usluge hipnoze.

Za početak, kada dobro ovladate autohipnozom isprobajte Skriptu datu u tački 8.1.11 i upustite se u kretanje u budućnost sami, bez pomoći profesionalnog hipnotizera. Sve je na vama, ceo doživljaj, dometi, ostvarenja, prizori budućnosti, elementi za korekciju svoje svrhe i sopstvenih ciljeva i pravaca. Možda će neko od vas da bude novi Edgar Kejsi, koji je verovatno jedan od vrlo retkih koji je tačno i duboko prodro u budućnost i nesebično o njoj delio informacije do kojih je došao.

3.8 ISCELJIVANJE – SAMOLEČENJE

Bajki o samoisceljenju ima mnogo u knjigama i sredstvima informisanja, kao i na društvenim mrežama. Svima je u osnovi verovanje u to da je isceljenje moguće sopstvenim potencijalima tela i uma.

Načini na koji se pokušava samoizlečenje su razni:

- molitve,
- mošti svetaca,
- isceljujući talismani i kristali,
- isceljujući prostori, verski hramovi, manastiri...
- meditacija na zadatu temu,
- pa i adekvatna hipnoza i autohipnoza.

Kada govorimo o hipnozi i autohipnozi, već smo naučili da reči koje govorimo nose veliku snagu ili jednostavno rečeno, možemo ih koristiti da nam pomognu ili da nas povrede. Hipnoza za isceljenje je divna komplementarna terapija bilo kojoj vrsti procedure ili medicinskog tretmana.

Primarni cilj hipnoze, i kao osnovnog pristupa za lečenje, i kao komplementarne terapije, jeste da pomogne pacijentu da povрати osećaj kontrole pomažući mu da bolje razume vezu uma i tela.

Um, a pre svega podsvest, neverovatno je oruđe i ne može se reći koliko moćan može postati kada naučite kako da ga programirate da pomogne u prevazilaženju bolesti. Pošto podsvest ne zna razliku između onoga što je stvarno i onoga što zamišljate, nema ograničenja za ono što joj možemo reći dok smo u hipnozi.

Hipnoza može pomoći onima koji se bore protiv bolova i bolesti kroz bolje auto-upravljanje tako što će postati borci, koristeći svoju moćnu maštu da im pomogne da izleče telo.

Korišćenje autohipnoze može da vam pomogne da izlečite svoje telo i može biti veoma efikasan alat u vašem asortimanu usvojenih aktivnosti za ozdravljenje (naglašavamo može, jer možda neće kod svakoga doneti boljitak).

Upravljanje bolovima i bolešću može biti veoma stresno i teško za telo, hipnoza vam može pomoći da bolje upravljate svojim nivoima stresa, tako da vaš organizam može lakše da se izleči.

Kada se borite protiv bolesti, smanjenja stresa i anksioznosti povezanih sa bolešću, važno je da osećate moć da možete pomoći sebi da se bolje nosite i promenite svoju perspektivu, što će vam omogućiti da povratite osećaj nade.

Vođene slike – vizualizacija jedan je od načina na koji ljudi mogu pomoći svom telu u borbi protiv bolesti, jer je mašta veoma moćno oruđe.

Koristeći svoju maštu i kreativnost možete da zamislite da se vaše telo leči zamišljajući male bele vojnike koji gutaju bolesne ćelije i strane organizme u vašem telu, pomažući u borbi protiv bolesti.

Hipnoza može učiniti čuda ako imate otvoren um.

Ako placebo može da oponaša efekat pravih lekova, zašto onda vaša podsvest ne bi mogla da vam pomogne da izlečite svoje telo? I kod placebo efekta najpre se ubedi podsvest da je ponuđeni lek ili radnja delotvorna i onda kreće postupak samoizlečenja.

Normalno, kada polomimo nogu, ne treba se baviti autohipnozom. Tada treba otići u bolnicu i otpočeti tradicionalno lečenje, obaviti potrebnu operaciju, dobiti gips ili fiksaciju, pa se onda obratiti autohipnozi za ublažavanje bolova i brzo zarastanje.

Određeni lekovi deluju brže od telesnih mehanizama, jer i duh i telo moraju imati vremena da preokrenu – pokrenu svoj program da bi postigli izlečenje. Dole opisani pacijent oboleo od raka u terminalnoj fazi bolesti i prepušten na lečenje jednom od najboljih hipnotizera u svetu Gilu Bojnu, prethodno je podvrgnut sveobuhvatnom medicinskom i hirurškom tretmanu pre nego što je hipnoza upotrebljena kao terapija.

Lekar je procenio da je pacijent imao još samo šest meseci života i zatražio od Bojna da mu hipnozom ublaži bol. Bojn je prvo naučio pacijenta autohipnozi. Koliko je bio uspešan, procenite sami. Pacijent mu je više godina slao Božićne čestitke, saopštavajući da mu se čini, da mu i dalje ide dobro. Nije poznato da li je ublažavanje bola ili promena stava prema njemu usporila napredovanje bolesti, ali pacijent je sigurno ostao u životu i bez bolova kao rezultat prethodno sprovedenog konzervativnog lečenja i učenja autohipnoze.

Pošto je težište ovom delu knjige obuka za izvođenje autohipnoze, ovo su samo kratke crte o hipnozi i autohipnozi, koje bi trebalo da vas ubede da u autohipnozi ima dovoljno materijala za mnogo odela, pa i za pokretanje samolečenja uz pomoć placebo efekata koji se već nalaze u vama na dohvata ruke. Za ovladavanje pokretanja placebo efektima u sebi, preporučujem da pogledajte intrigantnu knjigu *You Are PLACEBO making your mind matter* od Dr. Joe Dispenza.

Dr Džo Dispenca nas uči:

- da smo svi sposobni da doživimo isceliteljska čuda, istog reda kao i on, kada je podstakao da mu umesto šest polomljenih kičmenih pršljenova izrastu novi;
- da možemo da upravljamo procesom stvaranja novih neuronskih veza;
- da možemo da se izlečimo jednostavnim prevođenjem ciljanih misli u emocije;
- čudesne promene u svom telu i mozgu možete pokrenuti samo vašim mislima;
- svi ste čuli za psihosomatske uzroke bolesti, tj. da loše misli mogu da nas razbole, zašto onda odgovarajuće misli ne bi mogle da nas ozdrave?;
- ako verujete u svoje sposobnosti da ćete da ostvarite svoj najviši potencijal i ako preduzmete nadahnute akcije, postaćete *placebo* koji stvara srećnu i zdravu budućnost za sebe i za našu planetu;
- ukoliko sumnjate i ne verujete, nećete moći ništa da ostvarite, čemu vas uči i autohipnoza;
- u svima nama postoji nevidljiva inteligencija, nevidljiva svest koja je izvor života, ona nas podržava, održava, štiti i leči u svakom trenutku;
- prilikom pokretanja samoisceljivanja mora da se poštuje procedura redosleda i obima aktivnosti, i to nije posao za usput;

- da biste uspeli morate biti potpuno svesni i fokusirani na realizaciju cilja. Nekom je za fokusiranje kojim se pokreće proces samolečenja potrebno 2 dana, nekom šest-sedam nedelja, a nekome i duže;
- um i materija nisu odvojeni entiteti;
- naše svesne i nesvesne misli i osećanja su nacrti koji kontrolišu, stvaraju i definišu našu sudbinu;
- svaka potencijalna budućnost leži u ljudskom umu i u umu beskonačnog potencijala kvantnog polja;
- naš um i um beskonačnog potencijala kvantnog polja moraju da rade zajedno da bi doneli željenu buduću stvarnost koja potencijalno već postoji;
- ako hoćete da uspete, postavite se tako da vam u vreme sesija za isceljivanje ništa nije važnije od kontakta vašeg i božanskog uma;
- da biste probudili *placebo* u sebi, nisu vam potrebne šećerne pilule ili injekcije fiziološkog rastvora;
- vi već u sebi posedujete biološku i neurološku infrastrukturu da probudite *placebo* u sebi;
- kada savladate pokretanje *placeba* u vama, pokrenućete projektovanje i izvođenje samoizlečenja što će vam omogućiti da zakoračite u novu stvarnost, u željenu budućnost;
- da biste bili uspešni u korišćenju sopstvenih *placebo* sposobnosti, neophodno je analitički um prigušiti i ne dozvoliti mu da analizira, čime dižete sugestibilnost i brže uspostavljate proces samoizlečenja...

POGLAVLJE 4

AUTOHIPNOZA

Šta je autohipnoza zapravo?

Najkraći, a možda i najprecizniji odgovor, kao i kod hipnoze je da niko još sa sigurnošću ne zna šta je to.

Stanje autohipnoze može se opisati kao stanje usredsređene pažnje sa povećanom sugestibilnošću. Autohipnoza je stanje intimne povezanosti vašeg svesnog i podsvesnog uma. Svesni um je aktivan u procesu stvaranja sugestija i Skripti (za pojam Skripta, vidi tačku 5.2.8), i tokom sklanjanja u stranu nakon indukcije, dok je podsvesni um aktivan u procesu slušanja sugestija i Skripti, i njihovom usvajanju ili odbijanju.

Najvažnija stvar koju korisnici autohipnoze treba da prihvate tokom obuke i vežbanja faza relaksacije, tokom indukcije, tokom saopštavanja afirmacija i sugestija, tj. programiranja, jeste da mogu potpuno da veruju svom podsvesnom umu i da se u potpunosti oslone na njega.

Autohipnoza se realizuje u kombinaciji sa opuštanjem – relaksacijom, ali to nije uvek slučaj. Svi programi tokom sugerisanja najbolje funkcionišu kada dostignete dublje stanje opuštenosti uma, što je slučaj i sa autohipnozom, ali to nije uvek lako ostvariti.

Autohipnoza se obično koristi za modifikovanje ponašanja, stavova i emocija pojedinca. Na primer, mnogi ljudi koriste ovu metodu iz potrebe da pomognu sebi u rešavanju svakodnevnih komplikacija koje izaziva pušenje, piće, stres, anksioznost, depresija i sl. Ovaj metod će vam pomoći da povećate samopouzdanje i razvijete nove veštine. Ljudi koji se bave sportom poboljšavaju svoje performanse koristeći autohipnozu, a oni koji pate od stresa ili fizičkog bola koriste je za ublažavanje svojih tegoba.

Autohipnozom možete postići gotovo sve kao sa klasičnom hipnozom koju vodi hipnoterapeut, a naročito možete mnogo uraditi na polju samovaspitanja ličnosti, razvoju pozitivnih i eliminisanju negativnih navika, poboljšanju svog zdravlja i izgleda ili postizanju uspeha u školi i na poslu i tome slično.

Dakle, ako želite da smršate, prestanete da pušite, oslobodite se stresa ili depresije, ili ublažite fizički bol, onda bi trebalo da isprobate autohipnozu. Takođe možete da je koristite na pozitivan način da vam pomogne da postignete svoje ciljeve tako što ćete sugerisati sebi da preduzmete odgovarajuće korake. Autohipnoza je moćna, zato nemojte sebi sugerisati nešto što ozbiljno ne mislite.

Pored čitanja ove i sličnih knjiga, kao i gledanja klipova na internetu da biste ubrzali procese autohipnoze i brže došli u poziciju korišćenja njenih efekata, bilo bi poželjno, ali nije obavezno, da se bar jednom podvrgnete klasičnoj hipnozi, po mogućnosti uz dobijanje posthipnotičke sugestije za ulazak u dublju hipnozu.

Autohipnoza nije nova stvar. Zvanično se smatra da je autohipnozu ustoličio Brejd 1843. godine, nastavio i značajno je inovirao Ogist Libo 1850. godine, a najveći uticaj na njenu široku primenu imao je Emil Kue, krajem 19. i početkom 20. veka.

Nakon ustoličenja tehnika autohipnoze i tumačenja njihovog mehanizama delovanja, došlo se do neosporne činjenice da je svojevrsno stanje autohipnoze kod svakog od nas prisutno skoro u više od 95% budnog vremena i da je to tako od

pamтивека. Kada god razmišljamo o prošlim ili budućim događajima, tj. kada smo u razgovoru sa samim sobom mi se nalazimo u stanju autohipnoze.

Ima mnogo definicija autohipnoze, ali one ne zadiru u objašnjenje njene suštine, isto kao i kod definicija hipnoze. Ove definicije su stvar prećutnih dogovora, da bismo koliko-toliko znali o čemu pričamo.

Sledeća definicija koja na najprihvatljiviji način objašnjava autohipnozu po mom mišljenju, preuzeta je u originalu od našeg hipnotizera Zorana Pavlovića iz njegovih brojnih klipova na internetu.

Autohipnoza je hipnoza koju izvodimo mi sami sa sobom. Drugim rečima, mi istovremeno igramo ulogu hipnotizera – osobe koja daje sugestije klijentu – i hipnotisanog – osobe koja prima sugestije.

Definicije autora knjiga u popisu literature su iste ili vrlo slične.

Svaka hipnoza koju pokreće hipnotizer ili hipnoterapeut kod hipnotisanog je u stvari autohipnoza, jer prodiranje sugestijama od strane hipnotizera ka podsvesti hipnotisanog nije moguće bez njegovog svesnog pristanka. Iz toga se može zaključiti da je svaka hipnoza zapravo autohipnoza.

Autohipnoza u zavisnosti od načina njenog izvođenja, ako isključimo hipnozu koju vodi hipnotizer, može da se odvija u α (alfa), β (beta), θ (teta) i δ (delta) stanju svesti, kao:

- razmišljanje i komunikacija sa samim sobom u budnom, β stanju,
- slušanje afirmacija, sugestija i celih Skripti – programa u α stanju, na koje u stvari prvo pomislimo kada se setimo autohipnoze (klasična autohipnoza),
- izgovaranje, čitanje ili zamišljanje afirmacija, sugestija, i celih Skripti – programa, u β stanju (instant autohipnoza),
- slušanje afirmacija, sugestija i celih Skripti – programa, u α , θ , ili δ stanju, kada je ono izazvano posthipnotičkom sugestijom dobijenom od strane hipnotizera.

Kratki opis stanja moždanih talasa α , β , γ , δ , θ , Λ i Υ , možete pogledati u tabeli 3.1 na strani 40.

Autohipnoza predstavlja osnovnu formu naše interne komunikacije. Drugim rečima, sve ono što mi govorimo sami sebi nije ništa drugo nego autohipnoza. Međutim, ovo nije sasvim tačno, utoliko što kod autohipnoze u užem smislu mi vodimo komunikaciju sami sa sobom sa namerom da realizujemo postavljeni cilj, dok kod svakodnevnog čavrljanja sa samim sobom (autohipnoza u širem smislu) taj cilj nije precizno definisan i mi njemu ne težimo striktno, iako u nekim situacijama to čavrljanje može da poprimi osobine definisanja ciljeva i striktno težnje za njihovom realizacijom. Drugim rečima, proces našeg svakodnevnog razmišljanja, tumačenja, objašnjavanja, analiziranja, davanja odgovora na pitanja koja mi postavljamo sami sebi u procesu samoanalize, nije ništa drugo nego čista autohipnoza. Što smo uporniji, što smo istringniji u tom našem realnom samoanaliziranju, seciranju svega što nam se dešava, mi smo uporniji u toj autohipnozi, tj. to sve više liči na ciljanu autohipnozu (autohipnoza u užem smislu reči).

Drugim rečima, sve to što govorimo sami sebi, vremenom, uz stalno ponavljanje postaje naša realnost (Emil Kue). U ovome leži tajna popularnosti autosugestije i korišćenja pozitivnih afirmacija.

Kada čitate vašom rukom pisanu i dobro pripremljenu Skriptu – program naglas, vi ćete ući u α stanje otvorenih očiju, tj. bićete instant hipnotisani i ostvarićete sesiju autohipnoze, kao da ste je vršili sa zatvorenim očima na klasičan način. Ovakvu vrstu

hipnoze sigurno ste doživeli više puta u životu, kada ste čitali dobru knjigu, gledali zanimljiv film, tokom vožnje automobilom, kada ste vozili na auto-pilotu, itd.

Kada ste se vozili dobrim putem po lepom vremenu na putovanju koje traje sat, pa i nekoliko sati, uhvatili ste sebe da se ne sećate nekih deonica puta, a putovanje vam je prošlo vrlo brzo. Putovanje vas je hipnotisalo. Ako ste tokom vožnje automobila razgovarali preko mobilnog telefona sa nekim, hipnoza će biti značajno dublja, nećete se sećati pređenog puta, nećete imati osećaj potrošenog vremena na razgovor, a desiće vam se da zaboravite da skrenete na nameravanom mestu. Ili, kada ste se tokom vožnje vozom ili gradskim prevozom zadubili u dobru knjigu i propustili stanicu na kojoj je trebalo da izađete, šta vam se desilo? Vi ste upali u hipnozu. Meni se ovo redovno dešava.

Osećaj izobličenja vremena i potiskivanje svesnog uma u drugi plan je siguran i uobičajen znak da ste bili u instant autohipnozi.

4.1 PREDNOSTI AUTOHIPNOZE

U prednosti korišćenja autohipnoze se ubrajaju sledeće stvari:

- Tokom autohipnoze sve je u vašim rukama i pod vašom kontrolom;
- Autohipnoza je fantastično sredstvo koje vam može pomoći da otključate svoj potencijal;
- Autohipnoza je jednostavan i jeftin proces;
- Autohipnozom ste u poziciji da upoznate svoj podsvesni um i da ga prikazete drugima;
- Sve dobrobiti koje pruža meditacija, ostvaruju se i autohipnozom, za nemerljivo kraće vreme;
- Upoznaćete sebe i svoje sklonosti bolje od drugih ljudi;
- Izbegavate da vas kontroliše neko sa lošim namerama;
- Sprečavate da budete zavisni od nekog drugog tako što možete uraditi sve sami;
- Podižete samopouzdanje, jer shvatate da su vaše sugestije, ciljevi i želje važnije od svih tutora koji vas drže na uzdi i usmeravaju;
- Izvodite autohipnozu na sebi gde god, i kad god želite, ne treba vam hipnotizer;
- Ne trošite vreme da zakazujete termin i idete do kancelarije hipnotizera;
- Kada u potpunosti shvatite i prihvatite autohipnozu, možete da je primenjujete na mnogobrojne načine;
- Niste ograničeni hipnotizerovim vođenjem ili onim što čitate u knjigama;
- Ako naučite da hipnotišete sebe, možete to približiti i drugima;
- Sprečavate nepoznatim hipnotizerima da vam 'kopaju' po mozgu;
- Čuvate efikasno vašu privatnost, kada vam je do nje stalo;
- Kada u potpunosti ovladate teorijom autohipnoze i njenom primenom, finansijski ste na velikom dobitku. Sesije kod hipnotizera na glasu iziskuju prilične sume novca, što mnogi ne mogu sebi da priušte;
- Da bi bila uspešna, autohipnoza zahteva samo malo znanja, dobru Skriptu tj. program sa pozitivnim sugestijama, motivaciju i opuštanje.

4.2 NEDOSTACI AUTOHIPNOZE

U nedostatke autohipnoze možda možemo ubrojiti sledeće:

- Možda ste ograničeni svojim predrasudama, pa vam neće prijati;
- Bavljenje autohipnozom zahteva vreme, primerenu zvučnu izolovanost i prostor, iako neznatnog obima, ali je to nekima teško ostvarivo;

- Ako bolujete i lečite se od psihosomatskih bolesti, pre bavljenja autohipnozom konsultujte svog lekara;
- Možda ćete pokrenuti neke stvari koje nesvesno ili namerno izbegavate;
- Možda će vam biti teško da se pridržavate sopstvenih sugestija, posebno ako ste navikli da sledite naređenja drugih ljudi;
- Možda se opirete sebi, posebno ako imate problema sa samopouzdanjem;
- Vi ste odgovorni za rezultate, tako da morate da proučite kako se to radi umesto da se oslanjate na nekog drugog da uradi težak posao umesto vas;
- Poznajuči našu sredinu, možda ćete doživeti zaziranje od onih od kojih niste to očekivali, a do kojih vam je stalo;
- Autohipnoza ne uspeva tako dobro, naročito kada ste početnik. Za vidljive rezultate morate da sačekate „da vam se dese”, neko 10 dana, a neko i mesec i više dana, a kod nekih srećnika koji imaju talenta, koji su vežbali jogu, meditaciju ili koji su obdareni sugestibilnošću, rezultati će biti vidljivi brzo;
- Početna razočaranja i neuspesi kojih će biti naročito kod nervoznih, površnih ili nestrpljivih, ne treba da vas obeshrabre. Budite pribrani, nastavite redovno da radite i ponavljate uvežbane seanse, vizualizujte, naročito vodite računa o disanju, mentalnom i fizičkom opuštanju i „pustite da vam se stvari dese” i one će se desiti.

4.3 DOMETI AUTOHIPNOZE

Autohipnoza nam pomaže da napravimo željene promene na podsvesnom nivou, ali autohipnoza nije lek za sve životne probleme. Nije ni približno moćna kao što je to klasična hipnoza, hipnoterapija ili regresija. Promene tokom sistematske primene autohipnoze odvijaju se sporijim tempom nego u klasičnoj hipnozi, a neke stvari se ne mogu skoro nikako raditi, kao što je istraživanje uzroka problema koji potiču od iskustava u prošlosti, što je područje u isključivom domenu hipnoterapeuta i primeni regresije.

Međutim, autohipnoza može:

- da pruži mnoge prednosti kada je u pitanju osnaživanje za ispunjenje postavljenih ciljeva;
- dati vredne ključeve za upoznavanje sebe u domenu duhovne svesti;
- efikasno da vas smiri i dovede um u mirno stanje.

Autohipnoza vam pomaže tako što, čisteći svoje misli, omogućava da se fokusirate samo na određeni cilj. U ovom stanju doživljavate dublju vezu sa svojim unutrašnjim svetom što vam pomaže da se povežete sa svojim duhovnim bićem.

Potvrđeno je da autohipnoza pomaže u lečenju brojnih bolesti ljudskog uma. Pored toga, autohipnoza je odličan pristup za razvoj i poboljšanje vašeg nivoa percepcije. Jedna od malo poznatih prednosti autohipnoze je da u velikoj meri pomaže u poboljšanju vašeg fizičkog blagostanja.

Kada izvodite autohipnozu na sebi, otkrićete da vam se otkucaji srca usporavaju i da ste spokojni. Naći ćete mir. Ovaj proces vam takođe pomaže da smanjite stres od koga najviše strada vaše srce.

Autohipnoza može smanjiti dejstvo kortizola, hormona koji se pojačano luči kod stresa i teskobe. Visok nivo kortizola se dugo zadržava u telu, što između ostalog dovodi do nakupljanja nezdravih masti na stomaku. Autohipnozom se njegov nivo u telu brže smanjuje i na taj način pomažete telu da se opusti.

Ne možete naterati svoju podsvest da prihvati bilo šta. Tu je kritički faktor svesti, tj. naš sistem vrednosti, koji nas u tome sprečava, a snaga volje protiv njega ima slabe

učinke. Dobrom pripremom i sistematskom primenom autohipnoze uspećete da ubedite vašu podsvest da prihvati željene promene, kroz predočavanje prednosti koje promenom ostvarujemo.

Kroz primenu autohipnoze naučićemo kako da naša podsvest postane naš dobar saradnik i izvor snage, a ne onaj deo nas koji vrši samosaplitanje i opstrukcije. Nikad ne treba smetnuti sa uma činjenicu da naša podsvest i mašta mogu da skrenu i pokvare uspeh u realizaciji postavljenih ciljeva, zadržavajući stare obrasce i navike, jer su se odomaćili u našoj podsvesti.

Ako je priprema autohipnoze nekvalitetna, što može biti posledica nekvalitetne fizičke i mentalne relaksacije, prisutnog ometanja od strane okoline tokom izvođenja autohipnoze, slabog kvaliteta Skripte – programa, to će dovesti do nemogućnosti ostvarenja transa (duboke opuštenosti), pa će rezultati realizacije postavljenih ciljeva biti razočaravajući. Ako vam se to ponavlja, a vi nakon analize niste u stanju da sami izvršite poboljšanje procesa autohipnoze (vidi tačku 5.8), nije zgoreg potražiti pomoć kvalitetnog hipnotizera, što bi trebalo da otkloni sve vaše teškoće.

Autohipnoza nije oruđe za masivne-značajne, trenutne promene. Mnogo je korisnije napraviti taktička prilagođavanja u sebi. Ako je potrebno nešto značajno – ključna promena ponašanja, definišite više međuciljeva, pa možda napravite i planove njihove realizacije (vidi tačke 2.4.1 i 2.4.2) i rešavajte jedan po jedan. U tom slučaju, možda je konsultacija sa profesionalnim hipnoterapeutom pravi put.

Ali to ne znači da autohipnoza zapravo ne može bolje da funkcioniše u nekim situacijama. Za početak, pošto je besplatna i možete je koristiti prema sopstvenom planu, mnogo je zgodnije ponavljati je i vizualizovati iznova i iznova, što su glavni alati uspešne autohipnoze.

Autohipnoza se može veoma efikasno koristiti za poboljšanje samopouzdanja, ublažavanje anksioznosti, jačanje posvećenosti i u svim vrstama situacija u kojima trebate da se fokusirate na činjenice uz isključivanje emocija.

Evo nekih područja u kojima možete bez okolišanja sami da uđete u primenu autohipnoze:

- gubitak težine;
- smanjeno/preterano samopouzdanje;
- prestanak pušenja;
- fizičko zdravlje;
- duhovno (psihološko, mentalno i emocionalno) zdravlje;
- karijera;
- zavisnost od društvenih mreža;
- finansijska stabilnost i napredak;
- lični odnosi i porodično zdravlje;
- učenje;
- upravljanje stresom;
- poboljšanje seksualnosti;
- smanjenje bola;
- ublažavanje depresije;
- potiranje demencije;
- sprečavanje demencije;
- izlečenje neplodnosti;
- brže izlečenje;
- bolje spavanje;
- razvijanje svesti o blagostanju itd.

POGLAVLJE 5

KLASIČNA AUTOHIPNOZA

Autohipnoza se kao i svaki proces odvija po ustaljenim pravilima i odgovarajućem redosledu, kao što je prikazano na dijagramu toka sl. 5, naredna strana.

Posle prilično dugačkog uvodnog dela, koji nam je bio neophodan da bismo shvatili snagu svog podsvesnog uma, ulogu autohipnoze u postizanju uticaja na njega, kao i da bismo znali o čemu pričamo, sada je vreme da počnemo da učimo proces autohipnoze. Pre nego što bilo šta počnemo da radimo najpre treba da se razumemo oko toga da su sve vežbe na ovom kursu/programu dobrovoljne. Morate izabrati da li ćete ih raditi ili ne. Uspeh ovog kursa/programa ne zavisi mnogo od mene. Zavisi pre svega od vas. Vi ćete izabrati da li ćete prihvatiti sugestije i angažovati se na potrebnom nivou. Ukoliko odaberete pasivno posmatranje kursa, kao prvo čitanje knjige radi upoznavanja, to je vaša odluka. Uostalom svako ima svoj sistem učenja i to će biti poštovano. Što ste aktivniji, vedriji, što se bolje skoncentrišete, brže ćete savladati autohipnozu, nekad i za dan-dva.

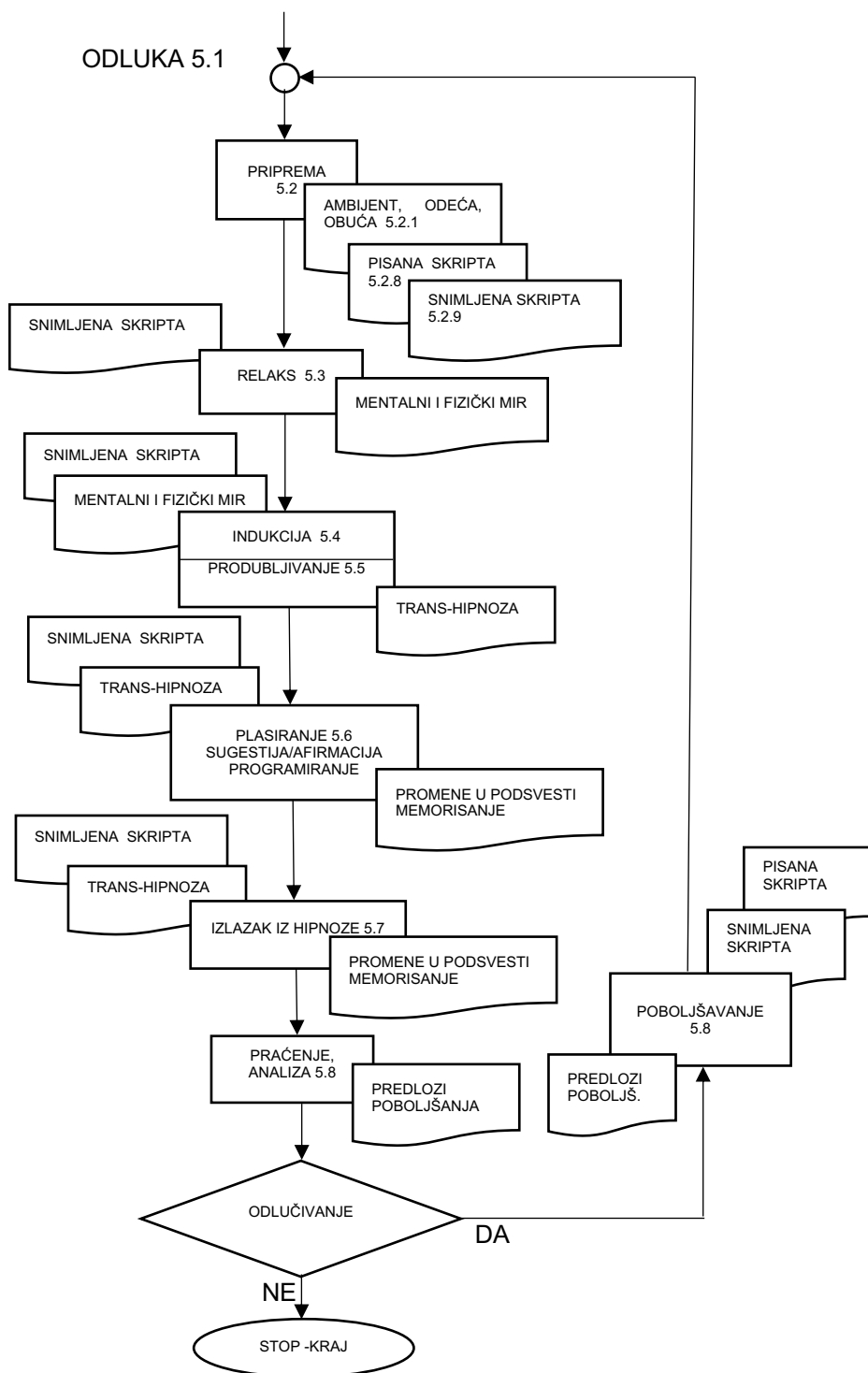
Alati koje ćete koristiti su relaksacija, sugestija, koncentracija, ponavljanje, vizualizacija, ponavljanje i mašta. Ako imate dobru maštu, lako ćete naučiti autohipnozu po bilo kojoj od metoda i Skripti navedenih u ovoj knjizi, koje su bezbroj puta uspešno izvedene i realizovane. Sposobnost da se relaksirate i da budete spremni na strpljivo čekanje „da dozvolite da se dogodi” je vrlo važno. Ako se previše trudite (ako ste previše revnosni) postaćete napeti, što je suprotno od onoga što pokušavate da postignete. Ako zauzmete skeptičan stav – „dokaži mi to”, takođe ćete sprečiti lični napredak. Budite strpljivi i kooperativni i traženi dokaz biće tu.

Druga stvar koju treba izbegavati je analitički pristup. Analiza će zadržati budnost vašeg svesnog uma, što je samosprečavanje (samosaplitanje). Cilj hipnotisanja je relaksiranje svesnog uma i smanjenje njegove budnosti, opreza i pažnje. Analiza takođe budi sumnju u efikasnost svakog koraka; pošto je hipnoza fenomen koji počiva na uverenju (verovanju), sumnja će usporiti vaš napredak. Pretpostavka je da želite da se hipnotišete, inače ne biste čitali ovo poglavlje i ne biste došli na ovaj kurs.

Ne možete ući u autohipnozu protivno svojoj volji i ne možete to učiniti ako striktno ne poštujete i ne sprovodite pravila. Izbegavajte preteranu anksioznost i skepticizam i prihvatite i sprovedite predložene ideje. Ako sledite uputstva, opustite se i „dozvolite da se to desi”, to će se i desiti!

Proces autohipnoze može se odvijati u 10 faza, kao što se vidi na Dijagramu toka sl. 5:

1. Odlučivanje (5.1);
2. Priprema (5.2);
3. Relaksacija (5.3);
4. Indukcija (5.4)



Sl. 5. Dijagram toka procesa klasične autohipnoze

5. Produblјivanje, opcionalno (5.5);
6. Plasiranje sugestija/afirmacija-programiranje (5.6);
7. Izlazak iz hipnoze (5.7);
8. Praćenje/analiza (5.8);
9. Poboljšanja, odlučivanje i inoviranje pisanih i snimljenih Skripti, kada je primereno (5.8) i
10. Ponovno izvođenje procesa autohipnoze po inoviranoj Skripti, kada je primereno (5.8);.

Svaka faza je detaljno razmotrena u tačkama čiji je broj naveden u zagradi. Bilo bi dobro da razmotrite svaku fazu, nakon čega se nadam da ćemo vas ubediti da je svaka od njih neophodna. Međutim, kada nastavite vežbanje i primenu autohipnoze na nekom cilju, u nekom momentu ćete otkriti da ne morate da prolazite kroz neke od faza sa toliko detalja, tj. oprostiće ih ili preskočiti.

Nakon dve-tri nedelje sesija možda ćete otkriti da na kraju možete faze relaksacije, indukcije i produblјivanja značajno smanjiti. Ovo će delom biti zbog posthipnotičkih znakova, koje ćemo uskoro navesti, a takođe i zato što ćete uz praksu lakše „dozvoliti da se proces desi”, tj. brže ćete ulaziti u kvalitetnu duboku opuštenost kako vreme bude odmicalo. Međutim, skratičete i vreme provedeno u opuštenom hipnoidnom stanju, čime ćete smanjiti i pozitivan doprinos autohipnoze na ceo organizam. Ali ako autohipnozu budete redovno upražnjavali, pozitivni efekti će se kumulirati.

U početku ćete morati da odvojite najmanje 30 minuta po sesiji kada sami počnete da koristite ove tehnike, a vremenom ćete moći da ovo vreme smanjite na oko 10 do 15 minuta.

Kako budete postajali veštiji, sami ćete se uveriti da je autohipnoza zaista alat koji možete da koristite skoro svuda i uvek. Svakako, postoje očigledni slučajevi kada se ne bi trebalo upuštati u korišćenje autohipnoze, npr. kada vozite automobil ili rukujete mašinama, uostalom, oslonite se na zdrav razum.

5.1 ODLUČIVANJE

Vašu odluku da se upustite u upoznavanje autohipnoze možda ste doneli nakon/zbog:

- samostalne spoznaje i prethodno stečenog znanja o autohipnozi;
- pročitane reklame o knjizi ili kursu za autohipnozu;
- preporuke komšije/prijatelja;
- dugogodišnje želje i znatiželje da zavirite u tu nesvakidašnju i obećavajuću oblast;
- potrebe da rešite neki svoj postavljeni cilj/problem, a čuli ste da autohipnoza ima alate za to;
- oduševljenja ili razočaranja u knjige samopomoći, ali ipak želite da probate još jednu, nikad se ne zna;
- principa „treba biti otvorenog uma”;
- samo vama znanih razloga.

U svakom slučaju, vaša odluka za savladavanje i primenu procesa autohipnoze je vaš lični čin i iza nje stoji neki poriv ili urgentna potreba za rešavanje nekog problema.

Kao što smo već rekli u tački 2.4.2 za početak bi bilo dobro da, dok vežbate, krenete i odradite jedan proces autohipnoze sa jednoznačnim karakteristikama, tj. da ne radite paralelno na nekoliko ciljeva. Pre nego što počnete sa autohipnozom, trebalo bi da se fokusirate na činjenicu da je to nešto što ste odabrali da uradite. Ponovili smo ovo više

puta, na početku ovog procesa treba svesno da pusite tj. „dozvolite da se proces desi”, za razliku od ulaska sa ciljem da se agresivno forsira određeni rezultat.

Ukoliko budete forsirali dostizanje rezultata na postavljenom cilju urgentno, od toga neće biti ništa, doživjećete samo razočaranje.

Morate opušteno i temeljno da savladate:

- mentalnu i telesnu relaksaciju, da biste ušli u α stanje,
- pripremu Skripte,
- izvođenje indukcije sa produblivanjem-ulazak u duboku opuštenost,
- ostale faze procesa autohipnoze, kao i
- prateće vežbe koje će ići uz pojedine faze procesa.

Da rezimiramo:

Odlučili ste koji će vam biti ciljevi za nameravanu sesiju. Da li samo želite da se opustite, poboljšate, trenirate svoj mozak, prestanete da pušite, smršate ili bolje jedete, to je vaša odluka.

Odluka podrazumeva pravovremeno obezbeđenje:

- ambijenta u skladu sa tačkom 5.2.1,
- odgovarajuće odeće i obuće u skladu sa tačkom 5.2.2 i
- Skripte u skladu sa tačkama 5.2.4 i 5.2.8 za kompletan proces nameravane sesije autohipnoze.

Nakon toga, pristupićete realizaciji procesa autohipnoze, od pripreme do ponovnog izvođenja/ponavljanja, onoliko puta koliko je potrebno dok ne realizujete cilj.

5.1.1 Obuka

Nakon odlučivanja i planiranja savladavanja i primene tehnika autohipnoze, ako ste potpuni početnik, moraćete da prođete proces neke obuke.

Obuka, kojom ćete savladati autohipnozu može da bude izvedena:

- samostalnom obukom, kroz:
 - čitanje ove i sličnih knjiga i članaka na internetu, na našem i stranim jezicima,
 - slušanjem mnogobrojnih korisnih klipova na internetu, pa i besplatnih kurseva,
 - slušanjem i gledanjem kurseva sa kupljenih CD-a od poznatih svetskih hipnotizera,
- pohađanjem kurseva autohipnoze, kojih ponekad ima u našoj zemlji i u inostranstvu, gde je ponuda vrlo bogata, itd.

Mogućnosti za obuku – sopstveni razvoj, praktično su mnogobrojne i raznovrsne. To je u domenu vaše slobode i stvaralaštva. Tu dolaze do izražaja naše individualne razlike i sposobnosti, u skladu sa kojima tragamo za optimalnim pravcima sopstvenog razvoja, pa i u domenu autohipnoze.

Za koji vid obuke ćete se opredeliti zavisi od vaših navika i osobenosti, raspoloživog budžeta, raspoloživog vremena, poznavanja stranih jezika, i selektivnosti i otvorenosti vašeg uma za prihvatanje raznih metodologija, pristupa i tumačenja.

U državnim, kao i u privatnim obrazovnim institucijama, organizovane obuke za autohipnozu kod nas nema, dok je u inostranstvu, naročito na Zapadu, prisutna zastupljenost ovakve obuke, koja je čak regulisana i državnim propisima. O ovim obukama se možete informisati iz knjiga, posebno američkih, francuskih, nemačkih i španskih, kao i preko interneta, gde ćete dobiti informacije o svemu.

Neki naši hipnotizeri povremeno izvode kurseve autohipnoze. Smatramo da su jednodnevni ili dvodnevni kursevi uz pristojnu knjigu po kojoj se izvode sasvim dovoljni za ovladavanje znanjima neophodnim za početak bavljenja autohipnozom. Kako budete ulazili u praksu, uz pozitivna iskustva koja budete sticali, ako vam vreme bude dozvoljavalo, vaše znanje će se značajno širiti u onim oblastima autohipnoze koje su zanimljive sa vašeg ličnog stanovišta.

Pre nego uopšte počnete da se bavite autohipnozom, ne morate da imate neko znanje o hipnozi izvan znanja navedenog u ovoj i sličnim knjigama.

Kada ste doneli odluku da otpočnete proces, vi ostajete sami. Sami ste u svim delovima procesa izvođenja, pa i u napredovanju, ne očekujući apsolutno ništa ni od koga. Sve zavisi od vas. Sve je u vama. Na taj način vi ostvarujete apsolutnu kreaciju sopstvenog života, a to ste radili u 99% slučajeva i bez autohipnoze, a sa autohipnozom ćete to realizovati kvalitetnije i brže.

Autohipnoza je potpuno vaša lična stvar, vaš mir, vaš proces, vaši utisci, vaše ostvarene promene, tj. realizovani ciljevi.

5.2. PRIPREMA

Priprema za izvođenje autohipnoze je prilično zahtevna aktivnost, naročito na početku bavljenja autohipnozom, što obuhvata:

- obezbeđenje adekvatnog prostora i ambijenta,
- obezbeđenje prigušenog osvetljenja,
- posedovanje adekvatne odeće,
- redukovanje stimulativnih sredstava,
- odabir i formiranje afirmacija,
- odabir i formiranje sugestija,
- pripremu pisanih Skripti i
- pripremu snimljenih Skripti.

Kao i u svakom drugom poslu, dobra priprema obezbeđuje uslove za kvalitetno izvođenje autohipnoze i treba je izvesti planski i pažljivo.

5.2.1 Prostor i ambijent u kome se izvodi autohipnoza

Za izvođenje sesija autohipnoze pronađite mirnu sobu. Tišina je idealna, ali danas teško ostvariva, naročito kada živite u gradu, u stanu. Zatvorite vrata i prozore i prebacite telefon u „režim letenja” tako da ne zvoni i ne vibrira. Sve što poremeti vašu koncentraciju dok radite vežbu ili sesiju autohipnoze nužno će vas vratiti na početak. Kada se dobro uvežbate u ovome, moći ćete da se nosite sa spoljnim zvucima kao delom duboke opuštenosti, ali na početku, dok ne savladate proces, trebalo bi da eliminišete što je moguće više spoljašnjih smetnji.

Preporuka je da tokom vremena upražnjavanja autohipnoze ne budete uz telefon, računar ili televizor. Ako to nije moguće, bilo bi najbolje da ih isključite za vreme izvođenja autohipnoze.

Kućni ljubimci mogu biti veliki problem, posebno psi i mačke. Vašom novom rutinom možete poremetiti njihovu svakodnevnicu.

Soba u kojoj vežbate trebala bi da bude nešto toplija (22-24°C), a ako to ne možete ostvariti, imajte pri ruci džemper ili čebe ako osetite da vam je hladno, ili se oblačite višeslojno da biste se osećali ugodnije. Osećaj toplote će vam pomoći da se osećate komforno i opušteno.

Sedite u fotelju ili stolicu koja vam je udobna, a ako vam više prija, ležite na kauč ili krevet. Ukoliko ste se opredelili da sedite u fotelji ili na stolici, podignite malo ispružene noge na neku manju stolicu, tako da budu skoro horizontalne. Poželjno je, a nije obavezno da vam noge budu okrenute prema zapadu, a glava prema istoku. Pazite da ne prekrštate noge ili ruke jer biste mogli dugo biti u ovom položaju. Ne dozvolite da bilo kom delu tela postane neudobno. Ruke treba da počivaju na naslonima stolice, na butinama, labavo u krilu ili ispružene pored vas. Vaša glava treba da bude u udobnom položaju, sa ili bez jastuka.

Ako izaberete ležeći položaj povećan je rizik da zaspate, jer je to prirodan položaj za spavanje većine ljudi. Zaspati tokom hipnoze nije neuobičajeno, a potpuno je bezopasno. Ako zaspate, sesija je u suštini izgubljena, jer se čulo sluha isključuje čim zaspate i ništa ne ulazi u glavu, osim buke požarnog alarma ili buđenja!

Kada ležite na leđima činite to sa razdvojenim nogama, tako da vam se nijedan deo listova ili butina ne dodiruje. Držite stopala odvojena najmanje dvadesetak centimetara; ruke labavo i mlohavo ispružene pored tela ne dodirujući ni telo ni butine, dlanova okrenutih nadole i opušteno ispruženih prstiju.

Kada počnete, proces će se pravilnije odvijati ako sve vreme ostanete tihi i pasivni. Vaš prvi cilj pri ulasku u autohipnozu je da postanete nesvesni svog tela. Taj cilj najbolje možete postići izbegavanjem bilo kakvih pokreta.

Naravno, ako nemate alternativnu udobnu lokaciju, sama autohipnoza će dobro funkcionisati na kauču, krevetu ili na nekoj prostirci na podu.

Obezbedite sebi mir, uverite se da nećete biti uznemiravani pola sata od početka sesije. Ako vas prekine kućni ljubimac, dete ili telefonski poziv, nećete ući u hipnotičko stanje. Isključite svu elektroniku, zatvorite vrata i osamite se onda kada je to primereno i moguće. Ovo je značajno naročito na početku, u ranim fazama bavljenja autohipnozom. Pred vama je vreme koje pripada samo vama. Autohipnoza je usamljena zabava, ne dobijate ništa sem ometanja ako neko drugi sluša ili se uključi u proces. Ako živite sami, ili ako ste jedan deo vremena u toku dana sami u kući ili stanu, sve je jednostavnije.

Ako imate porodicu, posebno roditelje, brata, sestru ili partnera, na vama je da odlučite da im kažete šta planirate da uradite. Uvek je bolje da budete nedvosmileni i da se ne uvijate u tajanstvenost, jer kada se konačno zatvorite da vežbate, zaista morate da eliminišete svaku zabrinutost da radite nešto prikriveno ili podmuklo, i misao da bi vas neko mogao smatrati budalastim ili lakomislenim ako slučajno otkrije šta radite. Hipnoza uvek deluje bolje ako ste oslobođeni od kratkoročnih briga i sopstvenih i vaših ukućana. Ne pokušavajte da izazovete autohipnozu dok jednim uvetom oslušujete korake, jer nećete uspeti!

U svakom slučaju, vaši bližnji bi morali prihvatiti da vas, dok praktikujete autohipnozu, ne uznemiravaju osim ako kuća gori! Što se dece tiče – pa, mislim da znate odgovor na to! U svakom slučaju, da bi proces autohipnoze funkcionisao morate uspostaviti kontrolu nad svojim okruženjem.

Koliko vremena želite da odvojite za ovu praksu zaista zavisi od vas. Većina odlučuje da bude u transu dvadesetak minuta, ali morate dodati i vreme koje je potrebno da se pripremite i oporavite od hipnotičkog stanja. Dakle, pola sata je dobro određena dužina vremena. U vremenima kakvim danas živimo, za nekoga je to misaona imenica, teško ostvariva, ali to je još jedan razlog da ovladate autohipnozom. Kada ovladate autohipnozom, značajno se skraćuje vreme potrebno za relaksaciju i indukciju, pa se i ukupno vreme trajanja sesija može svesti na dvadesetak minuta.

Ako ste na to navikli i ako vam prija, a u snimljene Skripte niste ugradili muziku, možete pustiti u pozadini nežnu instrumental muziku, pa čak zapaliti malo tamjana ili vašu omiljenu mirisnu sveću. Ovo je potpuno nepotrebno za sam proces hipnoze, ali ako vam ovo pomaže da se opustite, u redu je.

Zapamtite, trebalo bi da koristite slušalice da biste slušali snimljene Skripte u prvoj fazi. Ako ne koristite slušalice, spoljašnji zvuci će lako prodirati do vas. Međutim, ako možete da koristite par slušalica za uši ili čak za poništavanje buke, spoljni zvuci ne bi trebalo da stvaraju problem.

5.2.2 Svetlo i zamračenje

Nije bitno koliko je vaše okruženje svetlo ili tamno, ali iskustvo govori da se bolji rezultati ostvaruju ako se autohipnoza izvodi u tamnijoj prostoriji. Možda ćete morati da otvorite i zatvorite oči nekoliko puta tokom procesa, a ako je soba svetla, to vas može brže izbaciti iz duboke opuštenosti zbog kontrasta kada otvorite oči prema svetlosti. Koliko će mračno biti, zaista je vaša lična stvar. Tokom dana bi trebalo da navučete zavese ili roletne kako bi u prostoriji i dalje bilo prirodnog svetla, ali ne jakog. Ako vežbate uveče, bočna lampa je bolja od svetla plafonske lampe. Pokušajte da se namestite tako da lampa bude van vašeg vidokruga.

Većina ovih saveta je zdravorazumska, ali na vama je da stvorite situaciju koja vam najviše odgovara da uspete u autohipnozi, pa pokušajte da razmotrite svaki od detalja i podesite ih tako da vam idu u prilog.

5.2.3 Stimulansi

Stimulansi mogu biti problem, pa ih treba izbegavati. Kafa posebno može inhibirati opuštanje, tako da je najbolje izbegavati konzumiranje u dane kada ćete raditi na svojim veštinama autohipnoze. Kasnije, kada savladate ulazak i izlazak iz hipnoze po sopstvenoj volji, kafa vam verovatno neće smetati. Ali u ranim fazama pokušajte da eliminišete svaku moguću prepreku da biste mogli da uživate u stanju opuštanja koje vodi u hipnotički trans.

Ako ste pušač, posebno ako učite hipnozu kako bi vam pomogla u odvikavanju, preporučujem vam da temeljno očistite dah i ruke pre nego što počnete. U hipnozi, čula se ponekad mogu neočekivano izoštriti, a miris duvana može postati nametljiv kada se potisnu ili eliminišu sve druge smetnje, što može izazvati žudnju.

Naravno – i to verovatno naslućujete – alkohol i droge ne idu dobro uz hipnozu. Praktično je nemoguće ući u hipnozu ako ste pod dejstvom alkohola.

5.2.4 Odeća i obuća

Pronađite udobnu odeću koja ne žulja i ne steže (možda ćete želeći da skinete cipele, kaiš i sat) jer će biti teško ući u duboko, opušteno stanje kada razmišljate o džemperu koji vas grebe ili o preuskim farmerkama. Opremite se kao da ćete meditirati, obucite komotne odevne komade, trenerku i majicu. Nije vam potrebno ništa što će vam odvlačiti pažnju tokom procesa autohipnoze.

Kao što ste razumeli, postizanje stanja duboke opuštenosti uvek će ići bolje ako eliminišete ometanja, što uključuje fizičke smetnje prouzrokovane obućom i odećom.

Obavezno posetite toalet pre nego što počnete, jer je zov prirode na pola puta tokom vaše sesije teško ignorisati i verovatno će zahtevati da započnete uvod iznova.

Svako samousavršavanje zahteva disciplinovanu praksu. Što više vežbate, autohipnoza postaje lakša. Što ste više uvežbani i veštiji, to su prednosti veće. Redovnim

korišćenjem autohipnoze možete lakše da unapredite unutrašnje resurse. Kada um i telo rade zajedno, svesno i nesvesno, na putu ste zdravlja, uspeha i ličnog osnaživanja.

5.2.5 Afirmacije

Šta su afirmacije?

Afirmacije su jednostavne, pozitivne rečenice – programi promene izgovoreni u sadašnjem ili budućem vremenu. One su u stvari sugestije umu. Pozitivne izjave motivišu podsvest mnogo efikasnije od negativnih. Jezikom hipnoze, afirmacije su identične hipnotičkim sugestijama (jer ulaze u podsvest), i moraju se formirati na sličan način kao i hipnotičke sugestije (vidi narednu tačku 5.2.6).

Istraživanja dr Artura Viklera u SAD koji je hipnotisao 34.000 lica koristeći buduće vreme u hipnotičkim sugestijama, potvrđuju da podsvest nema nikakvih protivljenja u prihvatanju sugestija definisanih u budućem vremenu, što se u potpunosti može primeniti i kod definisanja afirmacija. Dakle, ranija definicija afirmacija koja se vezivala samo za sadašnje vreme je opovrgnuta.

Oni koji obilno u velikoj meri propagiraju primenu i korišćenje afirmacija priznaju da je za postizanje rezultata putem izgovaranja afirmacija potrebno vreme. Ništa se ne događa preko noći. Koliko je vremena potrebno? Nekom dan, nekom mesec, nekom beskonačno mnogo vremena. Prema tome afirmacije su vrlo, vrlo neizvesna rabota, ako se ne koriste po principima koje zahteva autohipnoza.

Zaljubljenici u afirmacije nas uče kako je proces dizajniranja afirmacija isto što i sađenje semena. Negujući ga i zalivajući, iz njega će polako nići biljka kojoj treba puno ljubavi i pažnje da bi narasla čvrsta i jaka. Šta ta nega, ljubav i pažnja obuhvataju teško da ćete dokučiti slušajući motivacione govornike i bezbrojne lajkouče.

Razni motivacioni govornici, naročito na internetu, žale se kako ljudi uglavnom ne koriste afirmacije zato što ne veruju da one deluju ili ne znaju kako stvarno deluju. Mudro konstatuju da čak i među onima koji ih koriste, ima dosta onih koji ne znaju metodologiju njihovog delovanja. Ako deluju, to i nije strašno. Ko suštinski zna kako radi televizor ili PC računar? Manje od 99.999% ljudi, a skoro svi ih imaju i koriste.

Kao prvo važno je da shvatite da afirmacija nije gomila lepih reči napisana na ogledalu u kupatilu, već predstavlja moćnu silu kojom možete da promenite svoj život. Za ovakvu konstataciju, sem jalovog objašnjavanja ne daju se čvrsti dokazi.

Da bi afirmacija bila delotvorna i efikasna, izjave koje treba ponavljati sebi moraju se pažljivo formirati da budu:

- pozitivne,
- aktivne, ne pasivne (aktivni iskazi imaju više snage od pasivnih),
- lične,
- direktne,
- konkretne,
- specifične, tj. centrirane na vaš uverljivi cilj/poboljšanje/promenu,
- principi kojima bespogovorno verujete,
- jednostavne (ako ih svesni um teško razume, podsvesni će biti zbunjen),
- za vas istina o vama i vašem životu....

Sve veći broj motivacionih govornika i sve rasprostranjenija primena pozitivnih afirmacija je podelila i mišljenja među psiholozima tako da mnogi od njih čak smatraju da ovaj trend može ugroziti psihičko zdravlje većine i da gledanje na svet kroz „ružičaste naočare“ nikada nije dobro.

Danas se na svakom koraku može čuti priča o izuzetnom doprinosu afirmacija čak od nekih poznatih ličnosti. Da li je to tako, teško je poverovati. Sve što prati afirmacije su lepi osmesi, lepa obećanja, neproverene i nepotvrđene istine i vrlo, vrlo sumnjiva ostvarivanja samo uz uporno ponavljanje.

Na tržištu su se pojavile brojne knjige samopomoći, čak i obični ljudi propagiraju „pozitivan pristup” itd. Ne dajte se zbuniti. Ako vama afirmacije odrađuju posao, ne odustajte od njihove primene. Nismo svi napravljeni od istog testa. Neko ima tananu vezu sa podsvešču, tj. skoro pa otvoreni pristup njenim bazama podataka i uticaju na njih. Ti srećnici su izuzetno retki.

Na žalost, bez mukotrpnog i osmišljenog rada nema uspeha, osim ponekad, ali vrlo retko. Prema tome, ne nasedajte na beskonačna ponavljanja, i lepe i smislene rečenice bez saradnje sa podsvešču i bez smišljenog rada na čitavoj lepezi podrške primeni afirmacija. Saradnja svesti sa podsvešču opisana u prvom poglavlju je ključ rešenja za delotvorno korišćenje afirmacija uz njihovo pažljivo formiranje i primenu.

Zašto je neophodna pažljiva primena autohipnoze da bi afirmacije bile uspešne?

Za manjkavo definisanje ciljeva, bez odgovarajuće podrške i akcije na mnogim područjima, afirmacije neće podstaći ni izvesti planirane promene.

U procesu autohipnoze, ako se opredelite za korišćenje afirmacija kod nekog cilja ili promene, poštujujte gorepomenuta pravila za njihovo formiranje, ugradite ih u Skripte u delu nakon indukcija i produblivanja, tj. kada se nalazite bar u α stanju. To će uz navedene opaske o smišljenom radu i lepezi podrške primeni dovesti do njihove realizacije. Ukoliko ne uradite tako, razlog za neprihvatanje afirmacija će biti što um, osim ako nije u stanju povećane sugestibilnosti, teži da odbaci afirmacije čak i kada se ponavljaju. Saopštavanje afirmacija treba da se dešava dok ste bar u α stanju, što nije uvek lako ostvarivo. Skriptu treba pripremiti po principima tačke 5.2.8, uz tu razliku što umesto sugestije u Skriptu unesete afirmaciju ili grupu afirmaciju, ali ne više od 12 afirmacija.

Izboru afirmacija i njihovoj pripremi/preradi treba posvetiti dužnu pažnju. Koristi su višestruke. Kada definišete afirmaciju koja vam se konačno svidela, ostavite je da odstoji bar jedan dan, pa je ponovo preispitajte. Nakon nekoliko iteracija trebalo bi da dođete do kvalitetnog teksta, koji će zadovoljiti sve zahteve podsvesti i pogurati je da znatno brže radi za vas.

U narednoj tabeli dajemo nekoliko primera afirmacija koje zahtevaju preradu i njihovu korigovanu verziju koju podsvest lakše prihvata, tj. koja je delotvornija.

Kod mnogobrojnih autora na internetu i u knjigama samopomoći možete pronaći mnogo kvalitetno definisanih afirmacija u raznim oblastima. Za početak i orijentaciju kada se odlučite da samostalno formirate vaše afirmacije, dajemo nekoliko primera od kojih su neki navedeni i u narednoj tablici u koloni „Korigovana verzija afirmacija”.

Primeri kvalitetnih afirmacija:

- Moje ozdravljenje se već događa;
- Potpuno razumem/shvatam svoje razloge za odvikavanje od pušenja i setim ih se kad god mi se ukaže prilika/potreba za pušenjem;
- Moji prihodi se neprestano povećavaju;
- Uvek imam prostora za učenje;
- Duboko uživam u prednostima/povoljnostima očuvanja svoje posvećenosti;
- Svaki deo mog tela se oseća sjajno jer sam krenuo boljim putem;

R. b.	Afirmacija koja zahteva korekciju	Korigovana verzija afirmacije
1	Izbegavam slatkiše i brzu hranu, gubim težinu.	Moje dobre navike u ishrani mi pomažu da postignem i zadržim svoju idealnu težinu.
2	Mrzim pušenje jer šteti mom zdravlju.	Moja pluća me nagrađuju za svež vazduh koji im pružam. Ja sam tolerantan nepušač.
3	Lako opraštam ljudima koji su me povredili, shvatajući njihovu slabost.	Ja sam osoba koja oprašta i razume. Tolerantan sam prema tuđim mišljenjima.
4	Volim primedbe, a svako NE me približava sledećoj prodaji. (izjava trgovca)	Dajem mudre odgovore na primedbe kupaca (ili klijenata), jer nas one približavaju najboljoj odluci.
5	Biću bez dugova do xx/xx (mesec i godina).	Zahvalan sam Bogu na svom sve većem izobilju i svakim danom postajem sve sigurniji.
6	Uvek imam dovoljno novca da platim svoje račune.	Moj prihod i dalje nadmašuje moje troškove.
7	Ne plašim se da govorim u javnosti.	Svaki put kada govorim u javnosti postajem sve sigurniji govornik.
8	Ja kontrolišem svoj temperament.	Ja sam smirena osoba.
9	Ja ću kontrolisati svoje navike u ishrani.	Pravim mudre izbore po pitanju svojih navika u ishrani.
10	Vitak sam i privlačan (izjava gojazne osobe).	Svakog dana postajem vitkiji i privlačniji.
11	Prestaću previše da jedem.	Uvek sam zadovoljan malim obrokom.
12	Moja glavobolja će nestati kad izađem iz hipnoze.	Moja glava se oseća sve bolje i bolje. Bistra je i opuštena.

- Lakše dišem, tako se dobro osećam, dodajem godine svom životu;
- Moj novac se povećava kako se moje odavanje poroku smanjuje;
- Osećam prijatne senzacije kada pomislim da su mi pluća svaki dan čistija i čistija;
- Željan sam da iskusim dobrobit nagrade koju je donela moja odluka;
- Postajem sve sposobnija za održavanje zdravijeg načina života;
- Duboko me ispunjava sve što radim;
- Moje misli i osećanja se usaglašavaju i pokazuju mi jasan put;
- Verujem svojoj intuiciji. Voljna sam slušati taj tihi unutrašnji glas;
- Zahvalan sam svojim sposobnostima da prevaziđem iskušenja.

Podsvest voli sve što je prijatno. Budući da je zahvalnost prijatna emocija, obratiće pažnju na vašu afirmaciju/sugestiju i kroz zahvaljivanje. Na ovaj način vi podsećate vašu podsvest da znate da ona ima urođenu težnju da se odupire vašim planiranim promenama.

Podsvest je, između ostalog, sedište navika (vidi poglavlje 3) i ako ih menjate, ulazite u sukob sa njom. Sveukupni efekat afirmacija je da obezbedite da se podsvest oseća dobro, tj. da je privolite da vam bude prijatelj, zbog sve veće sposobnosti da eliminiše svoj nagon za npr. prejedanjem.

Mnogi profesionalci, naročito izvan hipnoterapijskih krugova, preporučuju čitanje ili izgovaranje afirmacija mnogo puta svakog dana:

- Kad god ste u opuštenom/relaksiranom stanju;
- Kad god vam se prohte;
- Kad god vas podsete na vaše ciljeve;
- Kad god iskusite nešto što je povezano sa vašim ciljevima;

- Kad god iskusite ekstremne emocije;
- Pre ustajanja iz kreveta i pre spavanja;
- Tokom slobodnog vremena;
- Kada se osećate izazovno.

Umesto da ponavljate jednu ili više afirmacija više desetina puta dnevno, možete jednostavno izabrati jednu reč ili frazu (okidač) koja za vašu podsvest predstavlja čitavu grupu afirmacija. Na taj način ostaje vam da provodite vreme sa svojim afirmacijama samo kada radite autohipnozu. Ostatak vremena možete koristiti okidač. Kako se formiraju okidači, pogledajte naredne redove.

Vaša ključna reč/okidač treba da podstiče dobre emocije, kao i da ima intelektualnog smisla.

Da biste lakše definisali ključne reči/okidače, evo nekoliko primera:

- upravljanje težinom (vitka, slim, privlačan, zadovoljiti, oblik, seksi, zdrav...);
- poboljšanje sportskih rezultata (fokus, olimpijac...);
- prodaju (samopouzdanje, kupac, uspeh, novac...);
- poboljšanje pamćenja (zapamtiti, memorija, ocene, um...).

Kada ste konačno odredili svoju ključnu reč/okidač, sedite, opustite se, i proverite kod vaše podsvesti i višeg 'JA' po metodologiji iznetoj u poglavlju 6, da li vam se ključna reč sviđa. Ako dobijete potvrđan odgovor na pravom ste putu, ako ne, ponovo se vratite definisanju ključne reči. Uvedite taj okidač u primenu dok ste u hipnozi bar u α stanju.

Dosledno ponavljanje afirmacija neki autori nazivaju autosugestijom, a za mnoge korisnike to je krajnji domet i ono što im je potrebno. Ako ste jedan od takvih korisnika, zapišite vašu afirmaciju/okidač na karticu, nosite je sa sobom podsećajte se njenog sadržaja kada imate priliku i kada vam padne na pamet. Možete vaše afirmacije ili okidače da okačite na frižider, na ogledalo u kupatilu, u automobil i bilo gde drugde gde ćete ih redovno sretati. Svaki put kada ponovite afirmaciju/okidač ili naiđete na njih, vaša podsvest evidentira informacije i počinje da procesuirati vaš unutrašnji razgovor i veru u sebe vezano za vaše ponavljanje i viđenje afirmacije/okidača, naročito ako ste ih uspostavili dok ste bili u α stanju, po principima iznetim u tački 5.2.7, a ako vam je nešto super-super značajno, primenite principe u uspostavljanju vašeg okidača iznete u tački 5.2.7.6.

5.2.6 Sugestije

Sugestija je proces verbalne i/ili neverbalne komunikacije u kome se otvoreno ili skriveno navodi – programira druga osoba ili grupe ljudi da nekritički prihvate ideje, uverenja, stavove ili određene obrasce ponašanja. Kod autohipnoze težište primene je na verbalnoj sugestiji, a neverbalnu komunikaciju ćemo za početak zanemariti.

Sugestija se obavlja bez prisile, odnosno osobe se ne mogu nasilnim putem navoditi da prihvate tuđe stavove ili ideje. Drugim rečima, reč je o postupku ubeđivanja koji se izražava kao predlog, nagovor ili naredba. Sugestija ima veliku primenu kako u politici, tako i u ekonomiji, menadžmentu, propagandi, sredstvima javnog informisanja, psihologiji, obuci, obrazovanju, terapiji i drugim područjima ljudske delatnosti.

Sugestija je ideja koja dopire do uma preko pet fizičkih čula, i šestog čula, intuicije. Sugestija igra integralnu ulogu u izazivanju hipnoze i vitalni je instrument kada se hipnoza uspostavi. Sugestija je glavno sredstvo u uspešnom ubeđivanju podsvesnog uma, pri čemu glavnu ulogu igra način razmišljanja koji se naziva „mentalno očekivanje“. Pravilo uma je: „Ono što se očekuje ima tendenciju da se ostvari“.

Osnovni cilj autohipnoze je potisnuti kritičku sposobnost (vaš svesni um – vaš sistem vrednosti, vaš Ego) kako bi se otvorio direktan kanal komunikacije sa podsvesnim umom. Kada se to postigne u stanju transa/hipnoze, onda je praktično i lakše izvodljivo predstaviti kvalitetne informacije i uputstva o ponašanju, direktno delu mozga koji se bavi naučenim ponašanjem. Te kvalitetne informacije trebale bi da budu sastavni deo sugestija i one su osnovno sredstvo za svakoga ko koristi autohipnozu da bi izvršio promene bilo koje vrste, tj. unos novih programa.

Po svojoj prirodi, podsvest se pokorava sugestijama jer ih tretira kao naređenja. Tokom autohipnoze, dok je svesni um ozbiljnije inhibiran, moguće je prodreti do podsvesti formiranim sugestijama ili naredbama, a da na njih ne utiče tumačenje od strane svesnog dela uma preko srodnih sećanja i uspostavljenih istina, tj. ličnog sistema vrednosti. Kvalitet odgovora – odziva se razlikuje od osobe do osobe. Svako odgovara prema načinu na koji tumači sugestiju i prema svojoj spremnosti da je prihvati. Sugestije moraju biti predstavljene na način koji je smislen i koristan za pojedinca, s obzirom na jedinstvo i jedinstvenost svesti i podsvesti, životno iskustvo i potrebe; u suprotnom, podsvest neće biti u mogućnosti ili neće hteti da joj se povinuje. To se često dešava sa sugestijama i Skriptama (programima) koje se prepisu i odmah pokušaju da se primene. Da se to ne bi dešavalo, pripremi sugestija i Skripti i preradi i brušenju sugestija (programa), nakon pronalaženja odgovarajućeg primera, treba da posvetite dovoljno pažnje, kao i kod pripreme afirmacija.

Neki korisnici autohipnoze pokušavaju da se prilagode specifičnoj tehnici pronađene uzorne sugestije, umesto da je prerade na svoj način izražavanja i prema svojim stvarnim psihičkim projekcijama i potrebama, što je primarni uzrok uspeha u primeni autohipnoze.

Kada se podsvesti pristupa bez angažovanja (uz zaobilaženje) svesnog uma i njegove logike, moraju se poštovati određena pravila pri formulaciji sugestija, pošto podsvest rasuđuje samo deduktivno – na osnovu pohranjenih činjenica u sebi, donoseći osobena tumačenja.

Ako se sugestija definiše na pravi način, moći ćete da upregnete podsvest da radi za vas, izvršavajući vaše naredbe bez korišćenja volje ili bilo kakvog svesnog truda – tj. bez uključivanja svesti. Vaša podsvest, uz zaobilaženje svesnog uma, bolja je u regulisanju vašeg ponašanja nego vaš svesni um, jer joj je to priroda namenila kao funkciju. Većina vašeg ponašanja vezana je za vaš podsvesni nivo, tj. rad na autopilotu, i svako uplitanje vašeg svesnog uma obično je prilično frustrirajuće.

Kako pronaći pravi način za definisanje sugestija?

Mnogo ljudi u prošlosti, a naročito od Brejda od 1843. godine, otkrivalo je zakonitosti o tome kako programirati i privoleti podsvest da radi u skladu sa našom voljom i svesnim odlukama. Oni su dodavali zrnce po zrnce znanja, kako sugestija ili afirmacija mora da bude napisana, šta da sadrži, kako da se saopšti, tj. otkrivali su zakonitosti i definisali pravila. Bilo je tu i promašaja, kao npr. izražavanje samo u sadašnjem vremenu i tome slično. Sve u svemu, hipnoza je napredovala, ali konzistentna teorija zasnovana na naučnim principima nije stvorena, nije se pojavila.

Od istaknutih pojedinaca u hipnozi i sada već mnogo škola hipnoze, došlo se do vrlo šarolikog pristupa u metodama rada, redosledu važnosti pojedinih elemenata koji definišu izvođenje hipnoze, i sadržaja tih elemenata. Ti istaknuti pojedinci dali su celoj hipnozi svoje snažne pečate, privatizujući metode i rezultate svojih istraživanja i eksperimentisanja, što po meni lično nije ničim opravdano.

Po mom mišljenju hipnoza je oblast kao i matematika, jedan univerzalni aparat koji se može upotrebljavati u mnogobrojnim granama ljudske delatnosti. Teško je zamisliti da će hipnoza u dogledno vreme postati standardizovana. Ako se u tome i uspe, već sada se zna da veliki broj elemenata hipnoze ne odgovara svakom pojedincu i da hipnotizer, pa i autohipnotizer, mora te metode prilagođavati klijentu, tj. u autohipnozi samom sebi. Neki to koriste da hipnozu svrstaju u umetnost, ne shvatajući da na taj način hipnozu udaljavaju od masovne primene, proglašavajući je nedokučivom i rezervisanom samo za povlašćene.

Hipnoza nije sama sebi cilj.

Smatram da je osnovne alate hipnoze i zakonitosti do kojih su došli ti istaknuti pojedinci suludo štiti patentnim ili autorskim pravima i privatizovati korišćenjem na strogo kontrolisan način.

Ako hipnoza bude krenula u pravcu regulisanja metoda rada i obuke, i statusnom regulisanju u društvu, doprineće razvoju društva mnogo više i mnogo brže nego u sadašnjem izdanju ličnog poimanja, ličnih metoda upotrebe, itd.

Formirane sugestije ugrađuju se u Skriptu nakon dela koji govori o Indukcijama sa produblјivanjima (vidi 8.1.1 do 8.1.15 i 8.2.4.1 do 8.2.4.14).

5.2.6.1 Principi za formiranje sugestija

Tokom pripreme Skripte za autohipnozu, mi pokušavamo da ubedimo podsvest nekim rečima, nekim tekstom i sadržajem u tom tekstu, nekom mentalnom slikom, da nam se otvori, da nas sasluša, da razume i prihvati to što joj govorimo, tj. da se reprogramira, i da sprovede akciju, da izvrši ono što joj sugerišemo i da to prevede u ponovljivo automatsko ponašanje po novom programu.

Otvaranje podsvesti za slušanje i prihvatanje se obezbeđuje:

- Svesnim prihvatanjem/odlučivanjem da se autohipnoza izvede;
- Verovanjem u delotvornost autohipnoze;
- Opštim uslovima korisnika da krene sa procesom autohipnoze, uključujući obučenost, zdravstvenu sposobnost, odmornost/naspavanje;
- Adekvatnim uslovima okruženja, kao što su mir, tišina, prostor bez buke, temperatura, odeća, obuća;
- Relaksacijom;
- Uvođenjem u duboku opuštenost (indukcijom i produblјivanjem) i zaobilaženjem kritičkog faktora svesti;
- Upotrebom odgovarajućih reči, teksta, sadržaja u sugestijama, afirmacijama, relaksaciji, indukciji i produblјivanju, koje podsvest razume i prihvata.

Slušanje od strane podsvesti obezbeđujemo:

- Adekvatnim uslovima okruženja – mir, tišina, temperatura, odeća, obuća;
- Održavanjem kvalitetne duboke opuštenosti;
- Upotrebom odgovarajućih reči, teksta, sadržaja u saopštavanju sugestije koju podsvest razume.

Prihvatanje od strane podsvesti se izvodi:

- Definisanjem sugestija – afirmacija u skladu sa sistemom vrednosti;
- Deduktivno na osnovu raspoloživog znanja unutar podsvesti;
- Induktivno, upumpavanjem informacija i ponavljanjem, tj. unošenjem novih informacija pored postojećih bez brisanja;
- Brisanjem, kada je moguće, starih informacija, obrazaca, navika i ugradnjom novih informacija (programa), novih obrazaca, novih navika na njihovo mesto;

- Pobuđivanjem emotivnog područja podsvesti u pozitivnom smislu, što je eliksir za prijemčivost iskazanih sugestija i namera.

Sprovođenje Skripti se obezbeđuje:

- Nakon uspešno sprovedenog prihvatanja/reprogramiranja;
- Korišćenjem novih obrazaca – programa koji su ugrađeni autohipnozom;
- Ostvarenjem dobrobiti na nivou očekivanja.

U formiranju sugestija koristite se dole navedeni principi za njihovo uspešnije prihvatanje/reprogramiranje:

- iskažite jaku motivaciju,
- budite pozitivni toliko da se to ne može lako osporiti,
- sugestija treba da bude iskazana u sadašnjem ili budućem vremenu,
- sugestija treba da ima vremenska ograničenja,
- sugestija treba da sugerise akciju,
- sugestija treba da sadrži jedan cilj/nameru,
- koristite jednostavan i lako razumljiv jezik koji ćete moći lako prihvatiti,
- sugestija treba da budi pozitivne emocije i
- sugestija treba da je laka i zanimljiva za ponavljanje.

Ako dosledno sprovedete navedene principe, opustite se, i prepustite svojoj podsvesti da radi svoj posao, i nikada vas neće razočarati.

5.2.6.2 Motivacija mora biti jaka

Ako tokom autohipnoze kažete svojoj podsvesti da vas tokom zimskog dana natera da se okupate u hadnom jezeru uz razbijanje tankog sloja leda, nećete dobiti mnogo podrške od nje, jer zna da nemate stvarnu želju za kupanjem u zaleđenom jezeru. Međutim, ako svojoj podsvesti kažete da želite da odete na plaže Havaja u letnjoj sezoni i to ozbiljno mislite, ona će raditi za vas danju i noću, čak i dok spavate, da bi ispunila vašu želju.

Pre nego što počnete da pišete vašu sugestiju, **odaberite razlog ili niz razloga** zbog kojih želite da se vaša sugestija sprovede. Ovo mora da bude motivisano dobrim emocijama da biste zamenili obrazac ponašanja koji nameravate da eliminišete.

Npr.:

Ako se prejedate, vaš trenutni emocionalni motivator može biti **užitak** koji imate tokom konzumiranja određene hrane.

Motivacije koje bi mogle biti izabrane da zamene ovu naviku su želja za:

- boljim zdravljem,
- boljim varenjem hrane,
- lepšim izgledom,
- poboljšanjem veze sa partnerom/partnerkom.

Započnite svoju sugestiju motivišućom željom:

- „Prejedanje prekidam zato što silno želim da imam privlačnu i vitku figuru” ili
- „Prejedanje prekidam zato što želim da budem u dobroj fizičkoj formi i uživam u krepkom zdravlju” itd.

Odgovarajućom motivacijom vaše podsvesti, možete je privoleti da se umesto kupanja toplom vodom redovno kupate u hladnoj vodi, pa čak i da se povremeno bućnete u zaleđeno jezero. Naravno, za takvu drastičnu promenu moraćete da se obavestite i doobrazujete o kupanju u hladnoj vodi, čitajući npr. sajt “Wim Hof Method”,

te da porazgovarate sa svojim lekarom i tome slično. Na taj način, možda ćete doći do jakih motivišućih argumenata koje će prihvatiti i vaša podsvesna sporna područja navika.

Uvek pohvalite svoju podsvest i više 'JA', ako ste komunicirali sa njima, i zahvalite im na učešću. Uradite ovo posle epizode autohipnoze. To će vas relaksirati i potvrditi vrednost duboke opuštenosti nakon ulaska i izlaska iz autohipnoze. Čak i ako se tokom duboke opuštenosti nije dogodilo ništa od posebnog značaja, uvek dajte pohvale podsvesti i višem 'Ja' gde god možete (pogledajte tačku 5.2.7.8).

Ako se odlučite za zahvaljivanje podsvesti i višem 'Ja', ovaj tekst utisnite u Skriptu nakon izlaska iz hipnoze, tj. nakon završetka sesije.

Autohipnoza je za preduzimljive ljude često sterilna procedura zbog pogrešnih shvatanja o njenoj prirodi i upotrebi. Obično se autohipnotizer možda i previše trudi da svesno usmerava aktivnosti koje želi da se odvijaju na hipnotičkom nivou svesti i inhibira taj napor. Zato „dozvolite da se desi” bez imalo agresivnosti.

5.2.6.3 Budite pozitivni

U programiranju podsvesti pomoću sugestija, pozitivne i korisne reči su jedine koje treba koristiti, jer autohipnoza pojačava učinak svake reči. Svaka reč koju čujemo ima energiju koja može da utiče na nas dobro ili loše, u zavisnosti od toga kako je razumemo i u kojim okolnostima je primimo.

Ne treba da kažete „Prestaću da jedem previše”, jer podsećate podsvest da jedete previše i time joj sugerišete ideju koju želite da eliminišete.

Da biste pozitivno – afirmativno izrazili ove misli, trebalo bi da kažete:

„Uvek sam zadovoljan malim obrokom. Uživam da jedem samo u vreme obroka, a nakon što pojedem hranu u iznosu od otprilike četiri stotine kalorija, odgurnem tanjir i kažem da je dosta. Ustajem od stola osećajući se potpuno zadovoljno i uživajući u gubitku kilograma.”

Ako kažete „Moja glavobolja će nestati kad izađem iz hipnoze”, sugerišete glavobolju.

Ako želite da nagovestite da će vaša glavobolja nestati, recite:

„Moja glava se oseća sve bolje i bolje. Bistra je i opuštena. Osećam se dobro u glavi. I dalje ću se osećati dobro nakon što izađem iz hipnoze, jer su svi nervi i mišići odmorni, opušteni/relaksirani i normalni.”

Nikada ne spominjite negativne stvari koje nameravate da eliminišete. Ponovite i naglasite pozitivnu – afirmativnu ideju kojom je zamenjujete. To nije uvek lako i zahteva prilično strpljenja.

„Ono što se očekuje, tome se teži i u ostvarenju.” *Ovo je zakon mentalnog očekivanja.*

Ako očekujete da ćete se prevrtati i okretati, umesto da spavate kada je vreme za spavanje, učinićete upravo to.

Ako očekujete da ćete se osećati užasno sledećeg jutra, dobićete ono što očekujete.

Svaki put kada kažete: „Imam problema da spavam noću”, pojačavate već utvrđenu ideju u svojoj podsvesti. Igrate ulogu osobe koja ne može da spava.

Srećom, imate mogućnost da promenite scenario, ako budete obazrivi da vaša sugestija ne uključi vašu trenutnu sliku o sebi. Podsvest može da reaguje samo na mentalne slike, a ideja je da se formiraju nove mentalne slike. Zamislite sebe (vizualizujte) kako se osećate na zadovoljavajući način kada se budete ujutro, osećajući se dobro i udobno jer ste spavali celu noć.

Naglašavam: **Nikada ne spominjite i ne razmišljajte o stanju koje eliminišete.** Autohipnoza je pozitivno – afirmativno razmišljanje u svom najpraktičnijem obliku. Kada se analiziraju sugestije vrhunskih majstora hipnoze i kod njih se pronađu nesavršenosti, zato ne očajavajte.

5.2.6.4 Uvek koristite sadašnje i buduće vreme

Recite slobodno „Sutra ću se osećati dobro” ili „Sutra se osećam dobro”. To vašem umu koji razmišlja može izgledati čudno jer ste naučili da govorite o budućnosti u budućem vremenu. Ali pošto je vaša podsvest emocionalna, osećaj uma reaguje na sadašnjost i budućnost. Kao što smo rekli, ovo je novina u pristupu, u odnosu na stručnu literaturu pre 2020. godine. Dakle, slobodno se izražavajte i u budućem vremenu.

Kada pročitate svoju sugestiju, nemojte samo izgovarati reči koje ste napisali:

- razmišljajte o njima,
- zamislite ih i
- vizualizujte kako se realizuju.

Sve to ćete moći ako ne govorite brzo i pravite male neprimetne stanke/pauze.

Ako vam je cilj da eliminišete tremu, zamislite sebe kako stojite pred slušaocima i govorite „sa staloženošću i samopouzdanjem”.

Kada koristite maštu, u direktnom ste kontaktu sa podsvešću na koju pokušavate da utičete. Vaša slika o sebi ima mnogo veze sa vašim uspehom ili neuspehom u životu.

Ako želite da postignete uspeh, zamislite sebe kako ste uspeh ostvarili. Ako se zamislite kao osoba koja ne može nigde u životu proći lako, nećete uspeti.

Čak i ako ne koristite autohipnozu, vaša slika o sebi će odrediti vašu budućnost; ali hipnozom možete ubrzati promenu u bilo koju sliku o sebi koju želite da zamislite. **Sagledajte sve što želite ili zamislite svoj cilj kao već postignut, a zatim se hipnotišite.** Izreka „Želja će to učiniti” naučno je ispravna, u ovom slučaju ako se pridržavate osnovnih pravila.

Kada kreirate sugestije, navedite kada treba da stupe na snagu i opišite specifično ponašanje.

Zamislite sprintera koji pati od treme, koji je uznemiren i uplašen zbog svog učešća na finalnoj večernjoj trci na Olimpijadi, 25. jula.

Evo kako treba strukturirati sugestije za ovu situaciju:

„25. jula, kada trčim večernju finalnu olimpijsku trku, miran sam, staložen, razgiban i opušten. Lako se krećem. Skladno ulazim u startnu mašinu. Savršeno pratim napomene sudija i pripremu startera. Moj um i moja muskulatura su savršeno podešene i tempirane za pravovremeni start i trku u narednih desetak sekundi.”

Izražavanje je formirano u sadašnjem vremenu, iako govori o budućem ponašanju koje će se dogoditi u tačno određenom trenutku. Ne bi bila nikakva greška ni da se koristilo buduće vreme.

U mnogim slučajevima mora se sugerisati progresivan razvoj. Kada imate hroničnu bolest ili slomljenu ruku, sigurno ne biste rekli „moja ruka je jaka i zdrava”, već biste rekli „moja ruka svakim danom postaje sve jača i zdravija”. Ispravan način upotrebe sadašnjeg vremena je da kažete „ja jesam” ili „osećam se” ili „ovo je kako je sada” ili „postajem” ili „moje stanje se menja”. Nije pogrešan način ni reći „biću”, „oseću se”. Oba pristupa stvaraju pozitivnu mentalnu sliku.

Vodite računa da izbegavate pozivanje na prošlost, jer kada govorimo o prošlosti, podsećamo se na ponašanja koja želimo da promenimo. Kada kažete „od sada pa nadalje, neću imati eksplozije temperamenta prema svojim potčinjenima kada sam ljut”, podsećate se na problem.

Razgovarajte o tome šta ćete raditi. „S ljubavlju i razumevanjem razgovaram sa svojim potčinjenima, a oni su zauzvrat kooperativni sa mnom.” Dok to pažljivo izražavate u sadašnjem vremenu, počinjete da stvarate sliku o tome šta želite da uradite i kako to želite da uradite. Ovakav koncept će dovesti do vizualizacije koja će promeniti vaša osećanja i omogućiti vam da delujete pozitivno.

Sada bi trebalo da je razjašnjeno zašto u svim svojim sugestijama uvek morate koristiti sadašnje ili buduće vreme. Zamislite da je ono što vi sugerisete istina, u sadašnjost ili neposrednoj budućnosti. Ovo je jedina vrsta komunikacije koju će vaša podsvest razumeti i na koju će delovati. To je mišljenje svih najvećih autoriteta iz područja hipnoze i hipnoterapije.

5.2.6.5 Vremenska ograničenja

Iako morate zamisliti da je vaš postavljeni cilj već postignut kada se bavite podsvešću, vaš svesni um koji može da rasuđuje zna da to nešto ne možete postići preko noći. Drugim rečima, morate postaviti realno vremensko ograničenje.

Ako slomite ruku, nećete ozdraviti za deset minuta, mada se bol može eliminisati hipnozom vrlo brzo, ali zarastanje će da traje.

Otkrijte koliko je obično potrebno ruci sa sličnim prelomom da zaraste. Postavite vreme na polovinu tog iznosa i pustite podsvest da radi.

Ako želite da postanete vrhunski sportista, čak ni vaša podsvest ne može odmah da vam udovolji. Ako ste vrlo mladi i imate psihofizičke predispozicije da postanete vrhunski sportista, konsultujte sportskog stručnjaka u vezi toga šta je to što treba da radite da biste ostvarili svoj cilj. Njegov stav ugradite u vašu sugestiju za autohipnozu i radite tačno onako kako vam on kaže. Bićete iznenađeni rezultatima!

Zapamtite, vaša podsvest je mehanizam koji teži cilju, pa kad je jednom programirana da ide prema tom cilju, nikada se ne zaustavlja dok ga ne postigne. Postavite realno vremensko ograničenje i dostići ćete svoj cilj znatno pre vremena koje ste postavili!

Ovo vremensko ograničenje uključite u tekst sugestije, kao što je npr. prikazano u tački 5.2.6.11, u primeru finiširane sugestije „Posle trećeg daha”.

Pored određivanja ovog vremenskog ograničenja za postizanje cilja, potrebno je da definišete i vremenski rok kada ćete izaći iz autohipnoze. Ovaj vremenski rok odredite približno na osnovu iskustva koliko vam sesija traje. To se definiše radi sigurnosti, npr. ako zaspate tokom autohipnoze, da ne biste zakasnili na neku obavezu, da ne pokvarite noćno spavanje i slično. Ako i zaspate, sa definisanom sugestijom za buđenje, vi ćete se probuditi tačno na vreme, pa nećete pokvariti naredne obaveze.

Ovo vremensko ograničenje utisnite u tekst Skripte na početku ili nakon relaksa.

5.2.6.6 Sugerišite akciju

Nemojte reći: „Sposoban sam da dobro plivam”, već: „Dobro i sa lakoćom, savršeno plivam”.

Ili nemojte reći: „Sposoban sam da naučim sve što poželim”, nego: „Savršeno i sa lakoćom savladavam sve što učim”.

Strukturirajte svoje sugestije da promenite sebe, svoje stavove, svoje postupke. Vi pišete sugestije i Skripte za sebe. Ne predlažite promenu drugima. Kako se vi menjate, menjaće se i drugi povezani sa vama.

5.2.6.7 Radite na jednom cilju/nameri

Izaberite sugestiju za samopoboljšanje koju želite da izvršite i radite sa tom jednom sugestijom dok ne bude prihvaćena. Ne sugerišite nekoliko stvari odjednom. Ne mešajte programe. Možete da menjate sugestije na različitim sesijama autohipnoze, ali nikada ne radite na više od dve ili tri odjednom i nikada više od jedne tokom sesije. Tokom učenja, najbolje je započeti sa sugestijama koje je lakše realizovati, kako biste mogli da vidite neposredne rezultate i steknete samopouzdanje i uverenost u delotvornost autohipnoze. Zatim pređite na sledeći cilj. Možda ćete dobiti rezultate sa svojom prvom sugestijom, ali budite spremni da koristite istu sugestiju jednom dnevno najmanje dve nedelje pre nego što pređete na sledeći cilj.

Nakon realizacije prvog cilja, za sledeći cilj izaberite ono što je za vas najvažnije i poradite na tome. Ako je cilj razuman i um ga prihvati kao istinit, težiće da se realizuje. Dakle, hipnoza je u stvari lečenje sugestijom. Sugestija je radnja kojom se ideja uvodi u mozak i prihvata (proširuju programske baze). Svaka sugestija mora biti prihvaćena od samog sebe, tj. od ega, da bi bila uspešna.

Narednu, sledeću oblast ne radite dok ne vidite neki rezultat, bilo da se dogodi za jedan dan ili za nekoliko meseci. Ako ste radili sa programom trideset dana i ne dobijate nikakve merljive rezultate, onda to može biti zbog brojnih razloga. Možda su sugestije i Skripta pogrešno napisane ili se možda fokusirate na pogrešnu problematičnu oblast. Analizirajte i fiziološke i psihološke potrebe uključene u problem. Zatim, razdvojite problem na specifične simptome i reakcije. Nakon toga formulišite posebnu sugestiju za svaku reakciju.

Ako ni to ne pomaže, obratite se, prema poglavlju 6, direktno svojoj podsvesti, od koje ćete dobiti prava usmerenja i saznanje o mestima na kojim grešite.

5.2.6.8 Izražavanje

U autohipnozi je korisno da se izražava jednostavno i direktno, kao da je vaša podsvest pametan desetogodišnjak. Koristite reči koje bi prosečni desetogodišnjak razumeo. Izbegavajte „književne izraze”. Ovo nije diplomski rad koji pišete da bi profesor bio oduševljen vašim znanjem i elokventnošću. Izbegavajte tehničke reči i fraze ili psihološke i metafizičke termine. Najveću energiju imaju jednostavne reči.

Kada se izražavate direktnim sugestijama, vaša podsvest prima ovu vrstu sugestija i prihvata ih bez otpora.

Primeri direktne sugestije mogu biti:

„Želim onu hranu koja mi pomaže da postignem svoj cilj”, u slučaju sugestija za dijetu ili:

„Oslobodio sam se želje da pušim“, u slučaju intervencije protiv pušenja.

Ernest Hemingvej je postao poznat po jednostavnosti svog pisanja, a ipak je imao ogromnu moć skoncentrisanu u svojim delima.

Podsvest je sedište emocija i na nju će pored vizualizacije uticati uzbudljive i moćne reči. Koristite opisne reči poput živopisno, blistavo, divno, lepo, uzbudljivo, sjajno, puno ljubavi, neodoljivo, radosno, prelepo! Izgovarajte i mislite sa osećajem o sadržaju ovih reči tokom njihovog izgovaranja tokom kratkih stanki (označene trotačkom - ...) i tokom pauza.

Da bi se podigao nivo kvaliteta sugestija koje snimate za sebe, trebalo bi da ih čitate nadahnuto i sa povišenim naglašavanjem, naročito ključnih reči-simbola.

5.2.6.9 Preterujte i emocionalizujte

Emotivnom području podsvesti teoretičari i praktičari hipnoze u celom svetu ne posvećuju baš veliku pažnju. Međutim, u knjizi „Emotivni fokus“ naš hipnotizer Zoran Pavlović ističe da su emocije najznačajnije za uspeh hipnoze. To isto možete pročitati na internetu od istog autora pod naslovom „Uspeh 365“, kojim se svi učesnici ohrabruju i osnažuju da se upuste u poboljšavanje i samorealizaciju najbolje verzije sebe. Težišni oslonac, ako se tako može reći, u celom poduhvatu je isticanje emotivnog fokusa u prvi plan po značaju za uspeh, kao mobilizirajućeg faktora u dostizanju najbolje verzije sebe. U knjizi smelo tvrdi da je ono što smo svi mi danas, **rezultat** emotivnog fokusa i podvlači **rezultat**, a ne problem. Ne bih dalje i dublje ulazio u kritiku knjige. Kao i za sve, vreme će pokazati koliko je u pravu. Što se tiče autohipnoze i pripreme Skripti, sugestija i afirmacija, čini mi se da smo blizu rudnika koji se naziva emotivni fokus za inovativne i nove poduhvate u tehnologijama hipnotisanja i dublju spoznaju sebe samih.

Slažem se da su emocije pokretač i verifikator preduzetih promena u našoj podsvesti, koja je područje izvođenja direktnih radova hipnotizera i hipnotisanih. Na njih treba obraćati više pažnje tokom komponovanja afirmacija i sugestija, kao i pri biranju adekvatnih reči, emotivno prihvatljivih i motivišućih za prihvatanje željenih pravaca promena.

Ako će vas realizacija Skripte dovesti u neko novo stanje u kome ćete:

- podići vrednosti u sopstvenim očima;
- podići vrednost u očima porodice ili šire u društvu;
- stvoriti uslove za otvaranje vrata za realizaciju vaših potencijala;
- podići zdravstveni nivo;
- podići fizičke potencijale;
- podići nivo samopouzdanja;
- prestati da pušite;
- obezbediti finansijsku stabilnost i napredak;
- poboljšati učenje;
- osigurati upravljanje stresom;
- unaprediti seksualnost;
- ostvariti upravljanje bolom;
- realizovati upravljanje depresijom;
- brže se izlečiti;
- bolje spavati i slično,

vizualizujte to svoje novo zamišljeno stanje tokom izgovaranja sugestija/afirmacija kao da je realizovano i koje je emocije to novo stanje pobudilo u vama. Vizualizujte vaš novi izgled, imidž, status, položaj, ostvarenje, zadovoljstvo ili šta god, i pobudićete emocije, kao ključni okidač u prihvatanju promena.

Međutim, nemojte se zavaravati da je to dovoljno. Podsvest je, kao što smo rekli u tački 1.2, banka znanja, iskustva, intuicije i kreativnosti koju preterivanje i emocionalizovanje otvara sa jedne strane, ali i tvrdokorni sistem vrednosti, koji takođe sedi u podsvesti i koji ona deli sa Egom, te nedovoljno definisane i neubedljive ciljeve sa zadovoljstvom sapliće i sputava njihovu realizaciju.

Sadržaj kompletnih Skripti ponekad za svesni um izgleda glupo i malo verovatno, na šta ne treba obraćati pažnju u beskonačnom brušenju i iznalaženju što kvalitetnijih izraza. Podsvest nema u sebi kritički faktor i veruje u bilo šta što joj je rečeno, pa što sugestije bolje vizualizujete i više uveličavate, to će vaši rezultati biti bolji.

5.2.6.10 Ponavljanje

Kao što smo već rekli, ponavljanje je jedan od osnovnih principa koji se koristi u svim glavnim elementima procesa autohipnoze, od faze relaksa, preko indukcije, kroz sva produbljivanja, kroz saopštavanje sugestija, pa do izlaska iz duboke opuštenosti i kroz posthipnotičke sugestije.

Kada pišete svoje sugestije za bilo koji deo procesa autohipnoze, ponavljajte ih, uvećajte i iskažite drugim rečima. Ulepšavajte ih. Kada se uverite da je vaša sugestija privlačana i uticajna, ponavljajte je onoliko često koliko je potrebno tokom sesija autohipnoze. Što ste češće izloženi nekoj ideji, to ona više utiče na vas. Ponavljajte svoju sugestiju svakodnevno dok se ne učvrsti u vašoj podsvesti.

Ponavljanje nemojte izvoditi mehanički, tj. dok ponavljate trudite se da ne mislite na sasvim drugu stvar. Misli o onome što ponavljate, a ako to još i vizualizujete, ostvarićete najveće efekte.

Kod ponavljanja je bitno da u njemu učestvuje što više čula, jer time vršite dublji uticaj na podsvest. Izgovaranjem sugestija – afirmacija naglas uz vizualizaciju, pokrenućete čulo:

- dodira (kontakt usana, jezika, zuba i nepca),
- sluha (slušate sopstveni govor) i
- vida, jer ćete zamišljati vizuelne slike u mozgu, što ima isti efekat kao i da ih gledate.

Dok ste u autohipnozi, vi ćete prihvatiti skoro svaku sugestiju koja vam stiže sa snimka koji slušate, jer je celokupna vaša pažnja usmerena na tu jednu stvar. Nećete se sećati nekadašnjih iskustava koja bi vam obično pala na pamet (povezana sećanja) i koja bi vas ometala i dekoncentrisala. Mozak će uvek poslati poruku da reaguje na bilo koju sugestiju, kada je ona u konfliktu sa sistemom vrednosti, što će ga zbuniti/inhibirati i sprečiti da je izvrši/prihvati.

Osnovni zakon koji važi u materijalnom svetu je da se sve sile ispoljavaju na liniji najmanjeg otpora. To je takođe i zakon uma, jer je um samo aktivnost materije – rezultat stimulisanja nervnih ćelija. Što se karton češće gužva ili savija na jednom mestu, veća je verovatnoća da će se ponovo saviti na tom istom mestu. Što češće sugestija deluje na nekritički um, to je sigurnije da će sugestija proizvesti željnu reakciju – odgovor – odziv.

5.2.6.11 Primer pripremljene sugestije

Najpre je važno definisati problem. Pretpostavićemo u ovom primeru da imate poteškoće sa spavanjem, tj. teško zaspite i želite da olakšate to stanje.

Prikazujemo samo sugestiju i zadatke vezane za nju, tj. stavku 5.6 na Dijagramu toka klasične autohipnoze – sl. 5, strana 58. Ostali delovi procesa autohipnoze, priprema, relaks, indukcija sa produbljivanjem... pa sve do razmišljanja i analize ovaj put

drže se po strani. Skripta sa kompletnim procesom autohipnoze za ovaj cilj data je u poglavlju 7 pod brojem 8.1.9.

Kada ste definisali problem, morate da odaberete pozitivnu motivacionu želju tj. cilj, što bi naravno mogla da bude želja da se dobro naspavate i želja da se ujutro probudite osveženi i odmorni.

Dakle, započinjete svoju sugestiju ovim ili sličnim tekstom:

Tvojoj snazi, energiji, vitalnosti i koncentraciji jako doprinosi i kvalitetno spavanje...

Zato želiš da se naspavaš i da se ujutru probudiš potpuno osvežena, odmorna i puna energije...

Ideš da spavaš...

Dok ležiš u krevetu... umorna... pospana...

Tri puta duboko udahneš i posle svakog udisaja kažeš „spavaj sada” i puštaš da se svi mišići i nervi olabave i omlitave...

Posle trećeg daha postaješ pospanija i dremljivija...

Toneš u dubok osvežavajući san...

Može da te probudi samo neki hitan slučaj, a ako se to dogodi, vrati se u krevet nakon što si to obavila i ponovo zaspaj u roku od šezdeset sekundi...

Lako ti je da se relaksiraš i odeš na spavanje pošto očekuješ da ćeš spavati...

Tokom sna si zadovoljna i prijatno relaksirana...

Uvek se potpuno opustiš nakon tri duboka udisaja, a pre vremena za spavanje uvek se relaksiraš...

Spavaš čvrsto i udobno i bez napora...

Tokom sna se osećaš smireno, zadovoljno i opušteno...

Taj smireni, zadovoljni osećaj opuštenosti prenosiš u svoje budno stanje...

Uvek se probudiš u svoje uobičajeno vreme ustajanja i osećaš se divno!

Potpuno odmorna, budna i raspoložena! Potpuno uživaš u svom dubokom i mirnom snu...

Pred spavanje samo tri puta duboko udahneš i pomisliš nakon svakog udisaja „spavaj sada”, i automatski odlaziš u san...

Sve ove misli ti padaju na pamet u hipnozi ili u nehipnotisanom stanju, kada pomisliš, pročitaš ili čuješ ključnu reč – okidač „vreme spavanja”.

Sada posmatrajte kako napred iskazana sugestija prati prethodno iskazanih devet principa koje bi trebalo ispoštovati prilikom formiranja sugestije.

1. Prvo, dajete motivacioni razlog – želju: Vaš cilj je da zaspate i spavate po odlasku u krevet. „Zato želiš da se naspavaš i da se ujutru probudiš potpuno osvežena, odmorna i puna energije...”

2. Sve misli su pozitivne. Besane noći, nesanica ili budnost nisu pomenuti. Naglašeni su samo san, odmor i udobnost.

3. Prezent se koristi u celoj sugestiji. Čak se i budućnost tretira kao sadašnjost, što nije obavezno.
4. Definišu se vremenska ograničenja. „Posle trećeg daha postaješ pospanija i dremljivija i toneš u dubok... osvežavajući san...”
5. Sugerije se vrsta akcije, odlazaka na spavanje. „Ideš na spavanje” se ne koristi, već „Ideš da spavaš“.
6. Sugestija je specificirana – konkretna i nedvosmislena.
7. Jezik je potpuno jednostavan, razumljiv za desetogodišnje dete.
8. Koristi se vizualizacija i preterivanje, kao i reči koje nose emocije: „potpuno opušteno”, „svaki mišić u telu”, „divan”, „zadovoljan”, „bez napora”, „potpuno uživam”, „potpuno odmoran”.
9. Ponavljanje koristite mnogostruko, bez griže savesti, ali ne ponavljate jednu stvar (nameru, afirmaciju, sugestiju) više od tri puta u jednoj Skripti.

5.2.7 Dopunske sugestije, ključne reči, napomene

Kada se definiše sugestija – program za realizaciju postavljenog cilja/želje, tj. kada pripremate Skriptu po kojoj ćete izvoditi vašu autohipnozu, unutar sadržaja sugestije tj. Skripte na nekoliko mesta treba uključiti dopunske sugestije, ključne reči, okidače, znakove, simbole i napomene (u daljem tekstu ‘suplemente’).

Suplementi utiču na mnogo toga što radimo svakog dana u životu.

Zaustavljamo se bez razmišljanja na crvenom svetlu, a kada je zeleno svetlo, prolazimo. Okidači za ove naše radnje su bili crveno i zeleno svetlo. Sve je to odrađeno na autopilotu, bez uplitanja svesnog uma.

Suplementima značajno dižemo kvalitet sugestije/Skripte – programa i obezbeđujemo željeno, predvidivo i nepogrešivo vođenje procesa celokupne sesije kroz:

- simbolizovanje,
- specificiranje vremena za akciju,
- određivanje trajanja pojedinih aktivnosti,
- podizanje brzine ulaska u trans (duboku opuštenost),
- pouzdano okončanje svake sesije,
- sugestije dobijene od profesionalnog hipnotizera,
- sugestije za sprečavanje rukovanja opasnim mašinama,
- zahvalnice za saradnju podsvesti i drugim entitetima,
- sugestije za maskiranje uobičajene buke i
- druge sugestije i napomene primerene specifičnostima Skripte.

5.2.7.1 Simbolizovanje

Simbolizovanjem (definisanjem ključnih izraza, ključnih reči, kodnih reči, okidača) vršimo sažeto (komprimovano) predstavljanje i poimanje celokupnog sadržaja Skripte – sugestije, jedne afirmacije ili čak grupe afirmacija.

Svoju definisanu Skriptu/sugestiju u skladu sa principima iznetim u tačkama 5.2.5 i 5.2.6 pročitajte nekoliko puta nakon pripreme ili, ako ste je odslušali više puta preko nekog od uređaja za reprodukciju, zapamtićete koji je simbol reprezentuje.

Zatim simbol – ključnu reč – okidač pročitajte naglas najmanje tri do pet puta. Čitajte polako i sa osećajem. Koncentrišite se na njegovo značenje, vizualizujte poruku

koju saopštava. Ako ste na mestu gde ne možete da ga pročitate naglas, pročitajte ga četiri ili pet puta u sebi.

Kada ste ušli u relaks, tj. α stanje (jutarnja dremka nakon buđenja ili popodnevna dremka, ili vreme kada ste legli za noćno spavanje...) setite se samo ovog simbola i pustite da se vaš um relaksira i utone. Ne pokušavajte da razmišljate o tekstu sugestije ili cele Skripte. Neka vaša podsvest to upije na svoj način. Nekoliko fraza iz vaše sugestije može da vam lebdi u mislima ili ćete jednostavno osećati da je vaša sugestija prihvaćena istina. Utiskivanje sugestije u vaš um čitanjem nekoliko puta naglas, napraviće vezu, ostvariće kontakt. Simbol – ključna reč – okidač mora stvoriti mentalnu sliku ili snažan osećaj vašeg aktivnog izvršavanja sugestije.

Za sugestiju koja je vezana za kvalitetnije spavanje, simbol (kodna reč ili okidač) može npr. biti:

- „vreme za spavanje”
- „duboko spavanje”
- „spavanje”

ili neka druga reč ili fraza koja vam simbolizuje sadržaj i osećaj sugestije.

Da biste prevazišli pomanjkanje koncentracije, simbol ili kodna reč mogla bi biti:

- „misli oštro”,
- „uključim um” ili čak
- „koncentriši se”.

Ako želite da smršate, svojoj sugestiji možete dodeliti simbol npr.:

- „savršena linija”,
- „fizički spreman/spremna” ili
- „vitalnost”.

Važno je da vas simbol podseća na sugestiju. Razlog zbog kog treba koristiti simbole koji predstavljaju vašu sugestiju jeste taj što njenim izgovaranjem pobuđujemo podsvest da se podseti sadržaja celokupne sugestije i nastavi aktivno da radi na njenoj realizaciji.

U pisanoj Skripti – programu ovu vrstu simbola treba staviti na prikladan način u deo teksta ispred izlaska iz transa (vidi šemu 5.2.8), a možda čak i u naslov Skripte.

Pored toga, ako ste u formi, taj svoj simbol personalizujte. Šta to znači? Povežite ga sa nečim što je na vas ostavilo trajni pečat, tj. smestilo se u emocionalnoj ladici vaše podsvesti. Ako imate neki važan događaj koji je na vas ostavio utisak, radnju filma, nekog glumca ili nekog od vaših ukućana upotrebite ih za personalizaciju. To je zgodno za korišćenje kada nemamo uređaj za reprodukciju snimljene Skripte pri ruci ili kada je neprimereno da isti koristimo iz različitih razloga.

Moj primer personalizovanja:

Kada sam radio autohipnozu za podizanje kvaliteta u javnim nastupima, tražio sam podesan, snažan, i govornik simbol. U igri su bili izrazi: „siguran”, „samouveren”, „drčan”, „dobro prihvaćen” „džambas”... Nijedan od njih mi se nije sviđao.

A onda sam se setio priredbe u trećem razredu osnovne škole, kada je trebalo da odrecitujem pesmicu o čistaču cipela. Bile su tu stolica, krema za cipele, četke za čišćenje, i ja sâm na pozornici. Počeo sam recitaciju, i kada sam ugledao punu salu đaka i nastavnika, odjednom sam se blokirao i ni makac dalje. Učitelj mi je zahvalio i odveo me sa pozornice. Hteo sam da propadnem u zemlju od stida.

Kliknula mi je ideja za simbol Skripte za podizanje kvaliteta u javnim nastupima „šta ćeš pred publikom golišav”, i mogu vam reći da radi.

Primer personalizovanja koji je naveden u jednoj knjizi iz popisa literature je:

Čovek je imao problema sa gubitkom težine sve dok nije smislio simbol koji je radio za njega. Simbol koji je odabrao bio je „vojna uniforma”.

Do tog simbola je došao na zanimljiv način. Čistio je orman i naišao je na svoju staru vojnu uniformu. Obukao je šinjel i tada je shvatio koliko se ugojio od vojnih dana. Setio se u kakvoj je sjajnoj formi tada bio i kako je mogao brzo i elegantno da prođe kroz stazu zapreka.

Rekao je:

„Tada sam jednostavno odlučio da je to moj simbol. Svaki put kada koristim simbol ‘vojna uniforma’, sve te ideje i osećanja izviru negde iz mene i automatski uvlačim stomak, ispravljam ramena, stojim uspravno.”

Rekao je: „Koristim ga posebno za vreme obroka i smatram da jedem manje.”

5.2.7.2 Vreme akcije

Odgovarajućom napomenom specificiramo vreme za akciju, kada neka sugestija treba da stupi na scenu.

Ova napomena može da glasi npr:

„Nakon svakog dubokog udaha i izdaha, reci ‘spavaj sad’. Ponovi to tri puta.”

Ili;

„Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću ti reći ‘potpuno si svestan’... Kada stignem do pet, pustićeš da ti se očni kapci otvore.”

Ili;

„Odbrojavaću od 10 do 1. Kada stignem do jedan, onda ću reći, ‘Stigao/la si na tvoje mirno i čarobno mesto’. Reci mi šta vidiš?”

Ovu napomenu treba ugraditi u Skripti, na adekvatnom mestu koje opisuje radnju koja se dešava.

5.2.7.3 Trajanje pojedinih aktivnosti

Navođenjem dužine realnog trajanja pojedinih aktivnosti definišemo njihovu jednoznačnost i jasnoću.

Ova napomena bi mogla da glasi npr:

- „Dve nedelje od danas, kada budem razgovarao sa svojim nadređenim, biću savršeno miran i opušten, i govoriću lako i tečno”.

Ili za povređenu nogu u gipsu:

- „Moja noga svakim danom postaje sve jača i zdravija”, a nikako: „Moja noga je jaka i zdrava”.

5.2.7.4 Brži ulazak u proces autohipnoze

Kratkom dopunskom sugestijom obezbeđujemo kontinuitet u sve bržem i kvalitetnijem ulasku u proces autohipnoze u narednim sesijama.

Ova dopunska sugestija može da glasi npr.:

„Svaki put kada ponovo budeš slušao svoj snimljeni glas, tvoj fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji, i za tebe sve prijatniji...”

Ovu dopunsku sugestiju treba ugraditi u pisanu Skriptu nakon relaksa (vidi šemu 5.2.8, strana 86).

5.2.7.5 Okončanje sesije

Kratkom napomenom pouzdano regulišemo rok okončanja svake sesije.

„Ako je sesija završena, a nisam izašao/la iz hipnoze, ili ako sam tokom hipnoze zaspao/la, obavezno se probudim za tačno npr. deset minuta (ili postavite neko drugo ograničenje).”

To je značajno da ne zakasnite na neke važne poslove, odete na vreme po decu u školu...

Ovu sugestiju – napomenu treba ugraditi u Skriptu nakon indukcije (vidi šemu 5.2.8, stana 86).

5.2.7.6 Posthipnotička sugestija profesionalnog hipnotizera

Posthipnotička sugestija je svaka sugestija data osobi koja se nalazi u stanju hipnoze, a koja se sprovodi pošto osoba izađe iz hipnoze.

Posthipnotičkom sugestijom dobijenom od profesionalnog hipnotizera, dok smo bili od njega hipnotisani, brzo i sigurno se uvodimo u trans – autohipnozu dubokog α stanja, θ stanje, pa čak i δ stanje, kada to poželimo nekog narednog sata ili dana.

Ovo je najbrži i najlakši način da naučite autohipnozu. Dok ste u hipnozi koju je izazvao hipnotizer, on će vam delovanjem na vašu podsvest omogućiti da svaki put kada samostalno izvodite neki jednostavan ritual, poput brojanja unazad od deset do jedan, uđete u hipnozu, bez njegovog prisustva. Da bi se ona ustalila, morate da ponovite/osvežite ovu sugestiju jednom ili dva puta dnevno u autohipnozi.

Kod nekih ljudi to može da potraje dok ne počnu da se ponašaju u skladu sa posthipnotičkom sugestijom, četiri ili pet sesija kod hipnotizera. Drugima, koji imaju veći otpor hipnozi, biće potrebno čak osam ili deset sesija da posthipnotičku sugestiju unesu trajnije u podsvest. Oni koji upamte i sprovode savet da ne analiziraju, da se ne trude previše ili ne izigravaju skeptika, brzo će naučiti i uštedeti novac. Ipak nijedna posthipnotička sugestija nije trajna. Ako se svakodnevno ne vežba, brzo izbledi.

Posthipnotičku sugestiju profesionalnog hipnotizera, kada raspolazete njom, treba ugraditi u Skriptu, odmah nakon indukcije ili produblivanja (vidi šemu 5.2.8, strana 86). Na našim kursevima autohipnoze svi polaznici kursa dobiju posthipnotičku sugestiju po želji, za ulazak u dublje hipnotičko stanje i nauče da ih sami pripremaju.

5.2.7.7 Bezbedno rukovanje opasnim mašinama

Samostalnim definisanjem odgovarajuće posthipnotičke sugestije sprečavamo rukovanje opasnim mašinama i vožnju automobila dok smo u hipnozi.

Ova sugestija može da glasi npr.:

„Potpuno se oslobađam hipnoze dok vozim motorno vozilo ili rukujem opasnim mašinama.”

Ovu dopunsku sugestiju treba ugraditi kada je primereno u pisanu Skriptu nakon relaksa (vidi šemu 5.2.8, strana 86).

5.2.7.8 Zahvaljivanje

Odgovarajućim tekstom zahvaljujemo podsvesti i višem 'Ja', npr. pre ili posle epizode autohipnoze, na saradnji i učešću.

Zahvalnica bi mogla da glasi npr.:

„Zahvaljujem se mojoj podsvesti i mom višem 'Ja', na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.” Ili:

„Hvala ti, Gospode, što si mi dozvolio da igram ovu ulogu u tajanstvenom procesu promene.”

Ovo bi trebalo ugraditi u Skriptu pre dela kojim otpočinje izlazak iz autohipnoze (vidi šemu 5.2.8, strana 86), a može i u deo nakon izlaska iz autohipnoze.

Ako vam autohipnoza radi, ako imate sa njom dobro iskustvo i ako imate animozitet prema nedokučivim pojmovima – podsvest, više '**JA**', Gospod i slično, preskočite ovaj korak, ova sugestija je opcionalna (fakultativna).

5.2.7.9 Integracija sugestija

Odgovarajućom napomenom sugerišemo povezivanje, implementaciju i integraciju sugestije u podsvest.

Ova napomena – posthipnotička sugestija, mogla bi da glasi npr.:

„I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju tvoja realnost...”

Ovu posthipnotičku sugestiju bi trebalo ugraditi u Skriptu na početku dela koji se odnosi na izlazak iz autohipnoze (vidi šemu 5.2.8, strana 86).

5.2.7.10 Sugestije za maskiranje buke

Ponekad, kada pokušavate da uđete u autohipnozu, možete postati veoma svesni pozadinskih zvukova koji vam nikada ranije nisu smetali, ali vam odjednom postaju veoma nametljivi. Uključivanje ovih zvukova u vaše faze indukcije ili produbljivanja može zapravo poboljšati hipnotički napor. Na primer, recimo da se napolju odvija saobraćaj, ili da se nalazite na putanji sletanja aviona, ili da vaš kancelarijski sat otkucava mnogo glasnije nego što ste mislili, ili da s vremena na vreme možete čuti ljude u prostoriji pored vaše ili ispred lifta, kratkom dopunskom sugestijom, unapred umetnutom u Skriptu, maskiramo ometanje i uticaj uobičajenih zvukova iz okruženja i usmeravamo pažnju i koncentraciju na sadržaje snimljene Skripte – programa.

Ova dopunska sugestija mogla bi da glasi, kada je primereno, npr.:

„Uobičajeni zvuci koji svakodnevno dopiru kroz prozore i iz hodnika, od buke auto-puta, buke aviona koji sleću, rada lifta, razgovora komšija pred vratima lifta... me opuštaju i stvaraju mi umirujuću atmosferu autohipnoze, koja mi diže koncentraciju i pažnju.“

Ovakva ili slična vrsta dopunske sugestije treba da se ugradi u Skriptu na početku relaksa (vidi šemu 5.2.8, strana 86).

5.2.7.11 Ostale sugestije

Koristeći prethodnu logiku, kada vam se javi potreba ili intuitivno naslutite da nešto nedostaje, definisaćete supleme na sličan način. Ako na početku savladavanja autohipnoze ne budete prepoznavali potrebu za definisanje sugestija – suplemenata

izvan navedenih, nemojte da brinete. Ako su Skripte i sugestije urađene po napred definisanim pravilima, proces autohipnoze će se odvijati na željeni način. Kada u procesu analize, tačka 5.8, dođete do zaključka da bi bilo mudro u neki deo Skripte ugraditi suplement, uradite to kroz poboljšanje i realizujte.

Primer jedne sugestije iz grupe ostalo:

U pripremi Skripte za kvalitetnije spavanje konstatovano je da do remećenja sna može doći i zbog nekog vanrednog događaja koji se ne može ignorisati. Problem bi se mogao rešiti definisanjem naredne posthipnotičke sugestije za brzo vraćanje u san:

„Tvoj san će biti neometan tokom cele noći, osim ako dođe do nekog hitnog slučaja, ako se to dogodi, vrati se u krevet nakon što si obavio vanredni događaj i utoni u san u roku od šezdeset sek...”

Ovu posthipnotičku sugestiju treba ugraditi u pisanoj Skripti u delu koji govori o suštini programa zbog koje je Skripta pripremana. Šema 5.2.8, strana 86, nije obuhvatila grupu „Ostale sugestije”.

5.2.8 Pisanje Skripte – programa

Kvalitetna Skripta u autohipnozi je kamen temeljac od koga počinjemo operativno da izvodimo autohipnozu, sa željom i nadom da ćemo ispuniti svoje potrebe realizacijom zacrtanih ciljeva.

Skripte su ogledalo vaše pripreme i obuke, one su vaši programi uz čiju pomoć ćete izvesti promenu (reprogramiranje) i realizovati ciljeve. One pokazuju koliko ste se trudili u savladavanju autohipnoze. Iza vas su sati čitanja i vežbanja, relaksacije, uvođenja u duboko opušteno stanje, slušanja i čitanja preporuka kako treba definisati afirmacije i sugestije, na koji način se okončava sesija, a možda ste čak krenuli prečicama, nestrpljivi da vidite ima li u toj autohipnozi štifa i za vas...

Bilo kako bilo, u trenutku kada počnete da pišete svoju Skriptu, počinjete i da kristalizujete koncepte koji se odnose na vaš cilj.

U prvim koracima selektovanja relaksacija, indukcija, produblivanja, odlučivanja o sadržaju sugestija, praktično počinjete pisanje Skripte. Zatim je uređujete, revidirate, proširujete, sažimate i nastavljate da je proveravate u odnosu na pravila koja ste videli u ovoj knjizi ili na nekom drugom mestu.

Posle nekog vremena, doći ćete do zaključka da ste zadovoljni svojom Skriptom – programom. Možda ćete čak rezonovati: „Ako budem mogao da prihvatim ove ideje na podsvesnom nivou, one će možda postati osnova za moje novo ponašanje; tada znam da ću se zaista promeniti.” U autohipnozi uvek ste sami sa sobom, svest neprekidno vrti neke događaje, a najviše one u kojima nisu do kraja jasni realizacija i ishod. Sumnje su te koje podstiču preispitivanja i svakoj ideji otvaraju puteve da se ispolji u željenom obliku.

U formiranju Skripte – programa, koristite principe prikazane na slici 5.2.8, strana 86, kao pomoć.

Priprema Skripte je zametan posao, naročito za početnika nevelikog znanja i iskustva. Ali ne treba se kolebati, posao nije nesavladiv.

Izradi Skripte treba pristupiti pragmatično opredeljujući se za:

1. Jedan sistem fizičke i mentalne relaksacije od prikazanih u poglavlju 8, tačke 8.2.1.1 do 8.2.1.10 ili iz nekih drugih izvora;

2. Jednu metodologiju uvođenja u trans – indukciju od prikazanih u poglavlju 8, tačke 8.2.2.1 do 8.2.2.7 ili iz nekih drugih izvora;
3. Jedan tip produblivanja indukcije prikazan u poglavlju 8, tačke 8.2.3.1 do 8.2.3.6,
4. Tip sugestije, kada vam to odgovara iz poglavlja 8, tačke 8.1.1 do 8.1.15 i 8.2.4.1 do 8.2.4.14 ili iz nekih drugih izvora, ili samostalno napisanu sugestiju;
5. Jednu metodologiju izlaska iz transa od prikazanih u poglavlju 8, tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7 ili iz nekih drugih izvora.

Kada se prethodnih pet celina slože (najbolje po principu 'copy-paste' sa sajta www.autohipnoza.rs i stave na papir tj. ekran), kako vas vodi slika 5.2.8, strana 86, to je sirovi materijal kome ćete pristupiti i studiozno ga ispravljati:

- koristeći stečeno znanje;
- dovodeći ga u sklad sa sopstvenim sistemom izražavanja i sopstvenim grupama reči;
- harmonizujući ga sa vašim definisanim ciljem – projektom;
- polazeći od ostalih ulaznih pokazatelja važnih za realizaciju projekta;
- opredeljujući se za odgovarajući rod; i
- bruseći ga s ljubavlju, što treba po finalizaciji da omogući hipnotisanje, prodor do podsvesti i sprovođenje promene.

U Skripti je dobro izražavati se u drugom licu, bez obzira na to što se praktično obraćate samom sebi. Skripte koje se formiraju za instant autohipnozu (čitajte sami sebi Skriptu) definišu se u prvom licu.

Tokom brušenja teksta Skripte, budite strpljivi i nemojte žuriti, trud će vam se isplatiti.

Rečenice koje formirate i reči koje koristite su vrlo važne jer oblikuju vaš život. Ono o čemu razmišljate, to postajete. Možete namerno stvoriti bolji život za sebe tako što ćete promeniti način na koji gledate svet. Kada pišete Skripte, važno je da naučite koje reči treba izbegavati, jer se vaš um fokusira na ono što u njega programirate.

Reči kao što su 'ne mogu', 'neću', 'ljut', 'nikad', 'bol', itd. imaju negativnu konotaciju, pa bi trebalo da ih izbegavate. Vaša podsvest željno čeka vaše instrukcije, zato budite pozitivni u svakom trenutku. Umesto da kažete „nikada neću osetiti bol”, mogli biste da kažete „moje telo podržava moje napore da bude opušteno i da mu bude udobno u svakom trenutku”. Vaše reči stvaraju vašu stvarnost, pa da biste promenili svoju stvarnost, prvo morate da promenite svoje reči i svoj govor!

Potrebno je u tekstu odabrati reči, pa čak cele rečenice, koje ćete naglašavati – boldirajte ih (označite ih, podvucite ih, podebljajte ih).

Sporo izgovorene i uspavljajuće reči koje koristite u fazi relaksa više umiruju nego brže izgovorene i manje uspavljajuće. Planirajte da u tekstu faze relaksa koristite izraze „tako pospano” ili „sve više pospano” što je bolje od „pospanije”.

Fraza mnogih hipnotizera pa i vas, naročito u početku je „dublje i dublje” i „sve dublje i dublje u pospanom snu”. Ove reči proizvode tečne zvukove pod uslovom da kada snimate Skriptu ne izgovarate p, b i lj eksplozivno ili uz pucanje.

Izbegavajte da u tekst Skripte unosite izraze 'gore', 'dole', 'napred' i 'kako sledi’.

U delu teksta u kome programirate izlazak iz hipnoze, treba upotrebljavati reči u superlativu koje izražavaju ushićenost, oduševljenje, zanos, polet, zanesenost. Iskažite stav da ćete, kada se trans (duboka opuštenost) završi, biti osveženi i da ćete imati veliku korist od svog hipnotičkog iskustva.

Kod definisanja Skripte nemojte biti previše strogi, pa da se zaglavite na jednoj sugestiji ili čak reči nedelju dana. Presecite dileme, sastavite Skriptu i izvršite probu u realnim uslovima koje ste spremili za izvođenje autohipnoze, razvijajući mentalno očekivanje uspeha.

Sada ste to sve stavili na papir koji hipnotizeri tradicionalno nazivaju „Skripta“, a obuhvata sve aktivnosti tokom realizacije autohipnoze od relaksa, preko indukcije, saopštavanja sugestije i izlaska iz hipnoze. Prva verzija uglavnom pretrpi dosta izmena do upotrebe.

Svako ko se ozbiljno bavi programiranjem sugestija (stručnjaci za marketing, propagandu, pisci političkih govora, profesionalni hipnotizeri i hipnoterapeuti...), prolaze kroz obuke u kojima reči, slova, redosled izlaganja, naglašavanje, pauze, i slično imaju težinu i posebno značenje. Na taj način postaju zaista svesni šta tačno govore i kako se to prima kod onih kojima je to upućeno.

U ovoj knjizi nećemo ulaziti toliko duboko u tehnologiju programiranja sopstvenog uma sopstvenim rečima, jer smatram da je to suvišno. U knjizi se daju osnovni principi za uspešnu autohipnozu, što je sasvim dovoljno. Teoretisanje bi verovatno odvrátilo veliki broj onih koji bi uopšte čitali ovu knjigu i nikad ne bi stigli do praktične primene autohipnoze. Zbog toga, budite bez ikakve bojazni da ćete napraviti neku grešku, transformišite ponuđene tekstove Skripti i delova Skripti u sopstvene izjave i sugestije i izvršite željenu promenu ponašanja. U tome nema ništa loše.

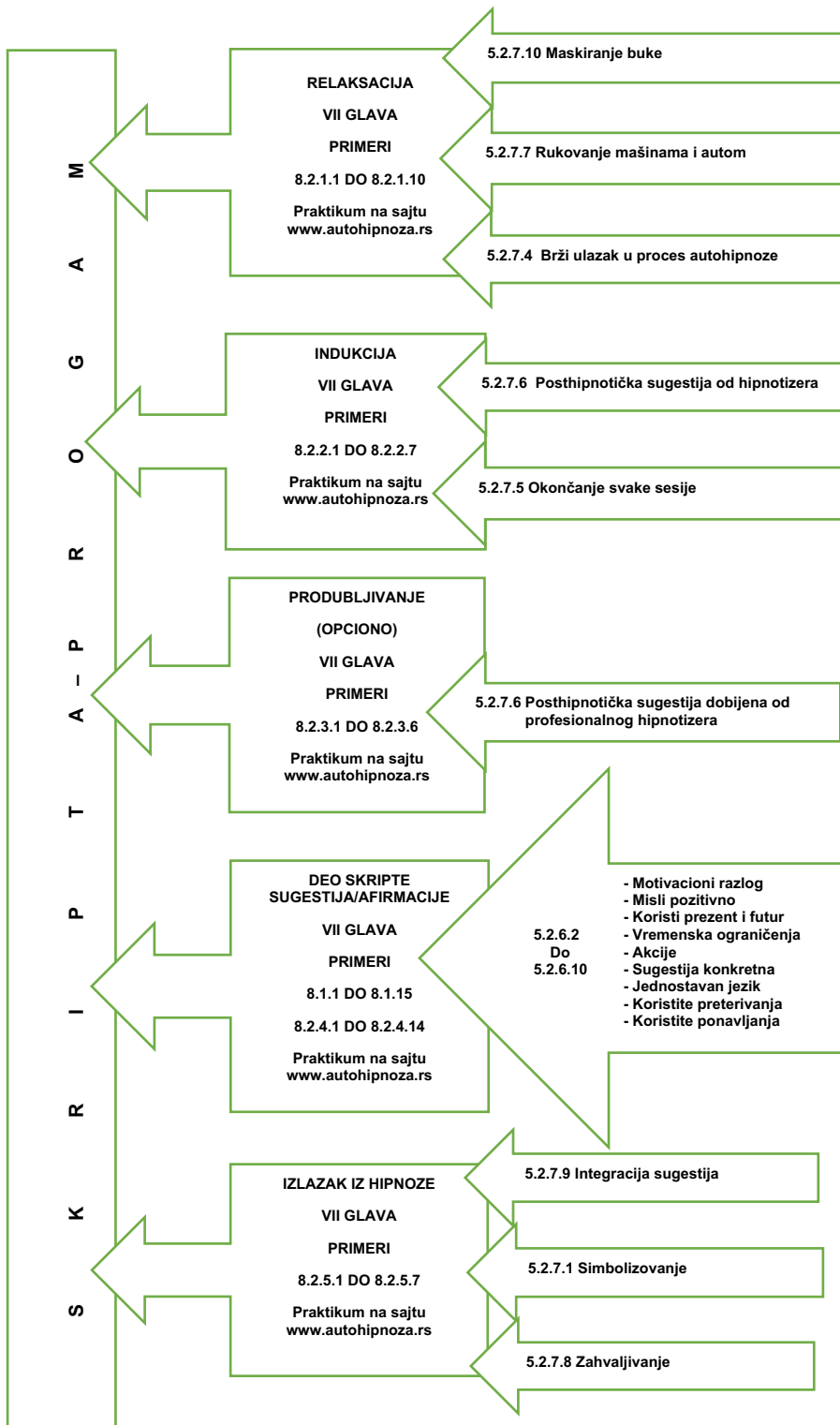
Celu Skriptu bi trebalo formirati tako da njeno čitanje – diktiranje u medij za snimanje ne bude duže od 30 minuta, što staje na 5 stranica A4 formata, kucano sa proredom i fontom 11.

Na relaks ne bi trebalo potrošiti više od jedne i po strane A4 formata. Indukcija bi trebala da stane na manje od jedne i po strane A4 formata. Produbljivanje bi trebalo upakovati na manje od jedne strane A4 formata, a za izlazak iz hipnoze može se potrošiti do pola strane A4 formata. Sugestije bi trebalo spakovati na stranu i po A4 formata. Kod formiranja sugestije, ne bi trebalo ići na više od dvadesetak sugestija (tj. rečenica). Sugestije koje ponavljate brojite kao jednu.

Sve navedeno su orijentacione, tj. opcione dužine i važe za početnike u korišćenju autohipnoze.

Kako vreme bude odmicalo, postajaćete sve veštiji u relaksu, indukciji i izlasku iz transa (stanja duboke opuštenosti), što će sesiju svesti na 10 do 15 minuta. Ako budete radili sistematski, to će se desiti već za mesec dana, pa čak i za dve nedelje.

Iz dijagrama toka autohipnoze (sl. 5, strana 58), izdvojili smo 5 delova: relaksaciju, indukciju, produbljivanje, plasiranje i izlazak iz autohipnoze, i analiziramo ih i posmatramo kao nezavisne celine. U stvarnosti, ti delovi procesa su povezani. Jedan u drugi prelaze glatko u kontinuitetu i bez naglašenih završetaka prethodnog dela i početka novog dela. Kada komponovanjem Skripte ostvarimo takav sled događaja bez razdela i skokovitih promena, onda je Skripta dobro komponovana.



5.2.8 Šema za formiranje Skripte – programa

5.2.9 Snimljene Skripte

Skripte – programe ste napisali sami ili koristite gotove Skripte iz ove knjige ili drugih izvora. Da biste ih efektivno i efikasno upotreбили, treba ih snimiti na neki od medija kojih danas ima mnogo na raspolaganju poput telefona, laptop računara, ajpeda, tableta, diktafona, MP3 uređaja i slično.

Bilo bi dobro da uređaj za koji se odlučite:

- bude lako prenosiv,
- ima sopstveni izvor energije dovoljnog kapaciteta da može podržati dužinu reprodukcije vaše Skripte,
- bude jednostavan za rukovanje,
- ima mogućnost zaustavljanja i pokretanja tokom snimanja od mesta gde je zaustavljen,
- ima mogućnost korišćenja slušalica.

Kada se odlučite za uređaj na kome ćete snimati vašu odabranu Skriptu – program, trebalo bi to uraditi u prostoriji koja je tiha i mirna, i u kojoj vas neće niko uznemiravati dok snimate. Svi neželjeni zvukovi koje snimate, kasnije kada budete slušali snimljenu Skriptu, možda će vam remetiti koncentraciju i iritirati vas do nivoa da vam upropaste sesiju, pa čak vas naterati da izvršite ponovno snimanje.

Tokom snimanja bi trebalo da imate na raspolaganju pored sebe čašu vode, jer vam se usta i grlo mogu lako osušiti tokom čitanja, što vas može ometati i terati na kašalj.

Kvalitet lično napisane ili iz drugih izvora preuzete Skripte sa korekcijama ili bez njih, takav je-kakav je, i verovatno nije sporan.

Tokom snimanja kvalitet napisane Skripte – programa možete poboljšati ili smanjiti:

- kvalitetom uređaja za snimanje (malo verovatno, jer su danas ti uređaji skoro pa savršeni);
- zvukovima koje sami proizvedete, škripom stolice, nesmotrenim pokretima, kikanjem, kašljanjem, lupkanjem sa čašom za vodu i slično;
- lošim čitanjem, bez naglašavanja, ravnim glasom, lošom dikcijom i tako dalje.

Da se navedene stvari ne bi dešavale, za snimanje treba da se pripremite i da ga obavite u najregularnijim mogućim uslovima.

Osnovna alatka na snimku je vaš glas, a to je osnovna alatka i u autohipnozi i razvoju hipnotičkog transa Stanja duboke opuštenosti). Da li je taj glas obično visok ili nizak, bas ili bariton, manje je važno. Važno je zapamtiti da se kroz tekst Skripte kreće na kontrolisan način u različitim fazama koje formiraju hipnotički obrazac, prateći nekoliko jednostavnih glasovnih tehnika. Ako tokom čitanja iskazujete poverenje i sigurnost u govoru, ne morate brinuti o visini glasa, njegovoj hrapavosti i sličnim faktorima.

Hipnotički trans koji se indukuje metodom opuštanja, vašim govorom i reakcijama na govor, može se podeliti u tri faze.

Prva faza je 'uspavanka', faza relaksa i indukcije.

U opuštanju vaš govor treba da bude:

- mekši, bez grubih fraza, sporog i monotonog tempa; ili
- izgovaran kroz pevanje reči, sa blagim muzičkim odlikama; ili
- jednostavno govorite tiho.

Izgovor ne mora biti glasan. Važno je da bude sa dobrom dikcijom, bez mrmljanja i šaputanja. Govorite prirodno i umirujuće.

Vodite računa da glasove poput p, b i lj izgovarate tako da ne prave eksplozije ili pucnje.

Druga faza je period sugestije – ubacivanje novog programa ili reprogramiranja postojećih.

Kada postignete relaksaciju i trans (duboku opuštenost), onda ste spremni za fazu sugestije – unosa programa. Prilikom prelaska iz faze uspavanke u fazu sugestije, važno je da postepeno pojačavate tempo. Povećajte jačinu zvuka sa tihog na normalan ton, tako da kada slušate snimak, jedva da ste svesni da je došlo do promene.

Govorite normalnim tempom, čvrsto i blago autoritativno, sa povremenim naglašavanjem kada iznosite poentu, naročito na boldiranim – podebljanim delovima teksta.

Nemojte govoriti tako da zvuči kao da se dodvoravate, i ne budite prepotentni i puni sebe, ne dozvolite da vam se u glasu prepoznaje iskazivanje superiornosti.

Treća faza je prekid transa (stanja duboke opuštenosti).

U periodu buđenja govorite malo ubrzanijim tempom, razdraganim i glasom punim entuzijazma.

Tokom izgovaranja pripremljene Skripte na mestima sa tri tačke zastanite, malo oklevajte, a podebljane delove teksta naglasite. Obe stvari pojačavaju sugestiju.

Jedan broj kompletnih Skripti štampan je u knjizi. Ako želite, možete sami da čitate i snimate Skripte prilagođavajući ih odgovarajućem rodu.

Nove Skripte – programi, koje nisu štampane u knjizi, nalaze se na istom linku gde i knjiga u PDF verziji.

Sugestije koje ste pripremili u vašoj Skripti i koje čitate praktično sami sebi, kada je u pitanju njihovo izvršenje, brzina odgovora i njihova efikasnost, odgovornost su vaše podsvesti i zavise od procesa koji se odvijaju u njoj i od vašeg sistema vrednosti.

Bilo bi dobro da pored Skripte snimljene na nekom mediju koji slušate imate i kopiju Skripte na računaru ili eksternoj memoriji, za svaki slučaj.

Slušanje snimljenih Skripti, bilo da ste ih formirali vi ili ste ih nabavili na tržištu, jedna je od najlakših, najkomfortnijih i najdelotvornijih metoda za upražnjavanje autohipnoze i brzo prodiranje do vaše podsvesti. Ova metoda vam omogućava da možete vaše Skripte raznih namena, za relaks, za uspavlivanje, za dostizanje vaših ciljeva nositi sa sobom, koristiti bilo kad i ma gde bili, u kući, na putovanjima, u vozu, na aerodromu, u čekaonicama, u hotelima, na letovanjima...

Sada se samo opustite i uživajte u vašoj autohipnozi.

5.2.8.1 Muzika u snimljenim Skriptama – programima

Da li tokom snimanja Skripti koristiti muziku u pozadini?

Odluku morate doneti sami prema vašim sklonostima i navikama. Neki ljudi, naročito oni koji dobro vizualizuju vole potpunu tišinu, tj. snimke Skripti prave bez muzike u pozadini. Drugi uživaju u muzici u pozadini. Lično sam na snimanjima svih Skripti koje sam pripremao koristio muziku u pozadini, jer više volim da se fokusiram na muziku nego na neke druge ometajuće zvukove. Uvek je to bila tiha instrumental muzika ili muzika za opuštanje skidana sa YouTube-a sa umirujućim zvucima iz prirode, kao što je žubor vode ili šum morskih talasa.

Korišćenje muzike pomalo komplikuje snimanje, jer se mora voditi računa o kontroli većeg broja komandi i preskakanju reklama.

Muziku treba pustiti pre početka snimanja Skripte i do pola minuta, i isključiti je desetak sekundi nakon završetka čitanja. Normalno, sve je to stvar vašeg ukusa.

Profesionalni snimci Skripti koji se mogu naći na tržištu većinom u pozadini imaju neku vrstu tihe muzike ili prijatnih zvukova iz prirode.

5.3 RELAKSACIJA

Mnogi on nas prvi put su čuli zahtev – komandu „opusti se”, „treba da se opustiš”, „nemoj da budeš stegnut” u momentu kada smo očekivali da primimo injekciju kad smo bili mali. Kako da se opustiš, a čekaš da te ubode? Najlakše bi bilo pobeći, al to nije bilo izvodljivo. U isto vreme mnogo kontradiktornih stvari, čekaš da te ubodu, očekuješ da osetiš bol, hteo bi da pobegneš, ophrvao te strah, a traže da se opustiš. „*Ma kakvo crno opuštanje*”, misliš, „*bodi, ne razvlači, samo da se to svrši...*”

Kada smo odrasli, sa opuštanjem opet nije bilo lako. Desilo vam se da padnete u vatru tokom svađe ili žučne rasprave, a neko od direktnih učesnika kaže: „Udahnite i opustite se, nije šećer pao u vodu”, a vi samo što niste iskočili iz kože. Ili u nekoj teškoj situaciji koju ste morali da prebrodite, znali ste reći sebi: „Samo se opusti, možeš ti to...”

Iz napred iznetog može se izvući zaključak da se opuštanje traži kada se izvode neke prelomne radnje. Tako je i sa autohipnozom. Da bismo odškrinuli vrata naše podsvesti i počeli je nagovarati na promene, najpre se moramo opustiti, tj. relaksirati. **Bez istinske relaksiranosti nema autohipnoze**, tj. sve sugestije i afirmacije, ma kako bile idealno formirane, neće dobiti prolaz do naše podsvesti ili će to biti vrlo teško. Dakle, morate naučiti da se opustite. Sve napetosti u vašem umu i telu moraju biti uklonjene do nivoa da um sklizne bar u α stanje.

Opuštanje je jedna od onih stvari koje je lakše reći nego uraditi. Savremeno okruženje nam ne dozvoljava maltene nijednog trenutka da se opustimo. Tu su računari, pametni telefoni, tekstualne poruke, saobraćaj, kratki rokovi, društvene mreže... Ovladavanjem i upražnjavanjem relaksacije možemo početi da pomažemo sebi da poboljšamo svoje blagostanje i kvalitet života i mimo haosa frustrirajućeg pritiska informacija. Tehnike autohipnoze su neprevaziđene i besplatne. Sa njima ćete uz vežbu ostvariti da opuštanje postane prirodna navika. Na početku, za mnoge će to biti dobrovoljan napor. Nakon dve nedelje vežbanja relaksa po 15 minuta dnevno, doći ćete u poziciju da u potpunosti opuštenost stižete za 2 do 3 minuta.

Kada su u pitanju stres i napetost, prepoznata su dva principa:

- Prvi, ljudi nose nagomilanu napetost koja utiče na zdravlje, na nju se navikavaju i prosto ne znaju šta bi bez nje;
- Drugi, kada ljudi nauče razliku između napetosti i opuštanja, oni automatski počinju da nose opuštanje, a ne napetost.

U suštini, nezdravo, ali uobičajeno stanje je da automatski nosimo napetost tako da moramo da donesemo svesnu odluku da se opustimo. Kada naučite ono što se zove „*progresivno opuštanje mišića i mentalno opuštanje*”, tehnike koje slede, automatski će nas dovesti do opuštanja.

U preokretu ovog procesa počinjemo da vidimo napetost kao uljeza i automatski više volimo da živimo u opuštenosti.

Neki retki ljudi su naučili kako da se opuste i bez autohipnoze, joge ili meditacije, ali nažalost neki ljudi jednostavno ne mogu ili ne znaju da se opuste. Posle napornog dana

treba odvojiti vreme da se odmorite i podmladite i um i telo. Tehnike koje su saopštene u tačkama Praktikum 8.2.1.1 do 8.2.1.10, možete koristiti za vežbanje u hipnozi ili potpuno nezavisno. Međutim, njihovo učenje dok ste pod hipnozom uveriće vas da sugestije u njima vraćaju vašu prirodnu sposobnost da se odmorite i opustite kada je to potrebno. To je druga važna beneficija autohipnoze. Na putu realizacije želja ili ciljeva, vi ćete dovesti u red vaše telo i vaš unutrašnji kosmos.

Dakle, da bi proces autohipnoze mogao da počne da se odvija nakon kvalitetno izvedene pripreme, vidi tačku 5.2, moramo se opustiti i dovesti telo i um u mirno stanje, u stanje bez zategnutosti mišića i bez vrištećih misli, po mogućnosti u α stanje moždanih talasa.

Dobra stvar je što, izvodeći radnje koje opuštaju mišiće i kontrolišući disanje mi opuštamo i naš um, što nam omogućava da pređemo u hipnotičko stanje. Aktivnostima opuštanja tela, kontrolom disanja i brojanjem unapred ili u nazad mi zapošljavamo um, usmeravajući mu misli, tj. dajući mu nešto da radi, i sprečavamo ga da ometa hipnotički proces.

Pored toga što relaksacija omogućava otpočinjanje indukcije i prihvatanje sugestija, ona u isto vreme podiže i našu sposobnost da primamo sugestije, tj. postajemo sugestibilniji.

Najuspešnija tehnika za usporavanje aktivnosti moždanih talasa i ulazak u lagano hipnotičko stanje naziva se „progresivno opuštanje”. Ovo ne zahteva nikakvu posebnu opremu i može se uraditi bilo gde, u bilo koje vreme. Ova tehnika je savršena za izazivanje hipnoze, ali je takođe i odlična za smirenje kada se nađete u situacijama visokog stresa.

Kako vreme bude odmicalo, tehnike opuštanja koje su uvod u proces autohipnoze, nakon dužeg upražnjavanja, uglavnom će svi da skraćuju na minut, dva i kreću sa indukcijom i narednim delovima autohipnoze. To je moguće kada jednu sesiju – Skriptu ponavljate dvadesetak i više dana i kada primetite da vam sve ide od ruke i da napredujete. Tada se možete odlučiti da značajno skratite delove relaksa. Takve skraćene verzije prikazane su iza nekih relaksacija koje nisu skraćivane. Ako ste realizovali prethodnu autohipnozu i njene postavljene ciljeve, te započinjete samostalno da pripremate Skriptu – nove programe za nove ciljeve, odmah možete da krenete sa skraćenim varijantama relaksa. Skraćivanje faze opuštanja, kada to radite sami, treba vršiti tako da uzimate delove istog teksta iz neskrraćene verzije, čime ćete po principu posthipnotičke sugestije dobiti istu dubinu opuštanja za mnogo kraće vreme.

Tokom deset ili petnaestominutnog relaksa, a naročito transa, vaše telo i um postaju revitalizovani, a vi izlazite iz transa osećajući se fizički osveženo i emocionalno spokojno. Imaćete obnovljenu energiju bez napetosti i mnogo lakše ćete se nositi sa frustracijama svakodnevnog života. Sa zadovoljstvom ćete se radovati svom sledećem hipnotičkom iskustvu. Ako to postignete, to je siguran znak da autohipnozu dobro radite i da ste na dobrom putu.

5.4 INDUKCIJA

Kada pristupimo razmatranju postojećih metoda koje se primenjuju kod izvođenja hipnoze, dolazimo do zaključka da postoji isto toliko metoda koliko ima hipnotizera. Ali kod svih metoda postoji jedna zajednička stvar – svima je cilj da koncentrišu svest osobe na hipnotizerove sugestije, odnosno svest autohipnotizera na snimljene sugestije, te da se trans-hipnoza indukuje u naš um.

Autohipnoza je u osnovi proces u kome se namerno usporavaju aktivnosti moždanih talasa sa beta (β) na alfa (α). Kada se to ostvari, kada dospete u to stanje, tada ste u mogućnosti da pristupite informacijama iz svoje podsvesti i da ih zamenite ili da dodate nove ako ste tako želeli. Ali kako svesno usporiti aktivnost moždanih talasa?

Mnogi ljudi su posmatrajući proces hipnoze primetili da se često neke radnje ponavljaju – prigušeno svetlo, trepćuće svetlo, klatno koje se ljulja ili disk koji se okreće – a hipnotizer uvek govori mirnim glasom koji je sporiji od uobičajenog. Sve ove tehnike su dizajnirane da podese željeni tempo i podstaknu aktivnost moždanih talasa da se uspori, tako da se klatno polako njiše, svetlo trepće polako, disk se polako okreće, a glas govori sporo! Iako su prve tri metode odlične za eliminisanje pozadinskih smetnji i pomoć pojedincu da se fokusira na hipnotički proces, one nisu obavezne, a zapravo uopšte nisu potrebne tokom autohipnoze.

U autohipnozi postoji značajno sužen broj tehnika za indukovanje transa (stanja duboke opuštenosti) u odnosu na tehnike kojima raspolažu hipnotizeri kada hipnotišu svoju klijentelu, što možda i nije tako loše.

Tehnike indukcije koje su saopštene u tačkama Praktikuma 8.2.2.1 do 8.2.2.7 možete koristiti za vežbanje autohipnoze i za formiranje sopstvenih Skripti, direktno ili uz doradu vezano za rod – lice, jedninu i množinu.

5.5 TEHNIKE PRODUBLJIVANJA

Kada postignete blagi stepen autohipnoze, često je poželjno produbiti trans kako biste um i telo opustili do sugestibilnijeg-prijemčivijeg stanja. Iako će podsvesni um tokom laganog-plitkog transa prihvatiti pravilno saopštene sugestije, možda ćete imati poteškoća u zadržavanju duboke opuštenosti.

Pojedinci se razlikuju u svojim sposobnostima da dostignu dublje faze autohipnoze. U autohipnozi ništa ne možete predvideti unapred, dok ne probate. Nakon nekoliko sesija i indukovanja autohipnoze, obično treba pokušati da se uvedete u dublje hipnotičko α stanje, ili da se približite θ ili δ stanju ili čak da ih realizujete. Na taj način podići ćete nivo kvaliteta procesa, tj. podsvest će bolje upijati sugestiju koju plasirate i bolje ćete sami sebe usmeravati.

α stanje je dubina hipnoze koju lako ostvarujete u autohipnozi i na toj dubini podsvest lepo radi i prihvata sugestije. Međutim, na dubljim nivoima stepen prihvatanja sugestija je bolji, trajniji i brži. Kada počinjete da se bavite autohipnozom teško da ćete prepoznati da ste u hipnotisanom stanju, niti treba da se time bavite, tj. to analizirate, jer će vam to odvracati pažnju i remetiti proces saradnje sa podsvešću i prihvatanja sugestija. Da ste bili u hipnozi obično prepoznajete kada završavate sesiju i u momentu otvaranja očiju uočite mrežicu ili imate blagi takozvani hipnotički mamurluk.

Ovo ne morate pamtit, ali da znate ako negde pročitate, α stanje je lako stanje ili letargija. Dublje stanje hipnoze je otprilike prelaz između α stanja u θ stanje, i samo θ stanje, što se često navodi kao srednja hipnoza ili katalepsija. U dubokom stanju hipnoze nalazite se kada postignete θ ili dublje δ stanje, što se naziva duboka hipnoza, somnambulizam ili koma. Sve ovo navedeno možete videti u Tabeli 3.1, strana 40. Pored ove podele dubina hipnoze ima ih još mnogo, što vam za uspešno bavljenje autohipnozom uopšte neće biti potrebno.

Kako vaše korišćenje autohipnoze bude vremenski odmicalo, tako ćete i vi stizati češće u dublja α stanja, ali bez posthipnotičke sugestije koju možete dobiti od profesionalnog hipnotizera ili hipnoterapeuta mala je verovatnoća da ćete brzo moći da

dostignete srednju hipnozu tj. θ stanje. Ove tvrdnje treba uzeti sa rezervom, jer se ne ponašaju svi ljudi uniformno i uvek ima odstupanja, pa čak i drastičnih.

Tehnike produblivanja u autohipnozi kao što smo već jednom napomenuli su manje brojne u odnosu na lepezu tehnika koju primenjuju profesionalni hipnotizeri, jer se jednostavno ne mogu primeniti u autohipnozi samostalno, bez pomoći hipnotizera.

Tehnike produblivanja se koriste u svim delovima procesa autohipnoze, od relaksa do izlaska iz autohipnoze, ali im je težište na fazi indukcije i plasiranja sugestija – programa.

Najčešće korišćene tehnike produblivanja u autohipnozi su:

- ponavljanje ranije izloženih delova sugestija,
- brojanje unapred ili unazad,
- korišćenje reindukcije,
- korišćenje direktnih i indirektnih sugestija,
- primena vođene imaginacije.

Iako sve ove tehnike možete prepoznati u okviru prikazanih Skripti, tačke 8.1.1 do 8.1.15 i delova Skripti za produblivanje, tačke 8.2.3.1 do 8.2.3.6, ukratko su opisane u tački 8.2.3.

Tehnike produblivanja u hipnozi onda kada je vodi profesionalni hipnotizer jesu alat hipnotizera da hipnotisanog kvalitetno vodi kroz proces hipnoze i ne dozvoljava mu da prekida trans (duboku opuštenost). Kada hipnotizer primeti da duboka opuštenost slabi, on uključuje neku tehniku produblivanja, produbljuje trans i nastavlja da radi. U autohipnozi, tehnike produblivanja se ugrađuju u Skriptu pre otpočinjanja procesa autohipnoze, jer u toku procesa izvođenja to jednostavno nije moguće.

5.6 PLASIRANJE SUGESTIJA/AFIRMACIJA – PROGRAMIRANJE

Napisali ste Skriptu – program, uredili je, revidirali i uglancali, zadovoljni ste njenim kvalitetom. Snimili ste je na pogodan medij, a sada to treba plasirati svojoj podsvesti i pokrenuti i realizovati promene. Svest i podsvest su pratile sve pripreme i vaša Skripta nije za njih neko veliko iznenađenje.

Bez obzira na to, pre slušanja snimka Skripte, pročitajte napisanu Skriptu nekoliko puta, familijarizujte se sa njom dodatno na svesnom nivou, a zatim, nakon što obezbedite adekvatan ambijent (tačka 5.2.1) pređite na slušanje snimka.

Kada pročitate Skriptu naglas, uz slike-filmove koje ste vrteli u glavi dok ste ideju autohipnoze postavljali na noge, možda dođete do zaključka: „Odlično, to je ono pravo!” Spremni ste za eksploataciju pripremljenog snimka Skripte i krenite. Srećno!

Ako vam zaključak ne bude ohrabrujući, kao npr:

„Pa, to su lepe ideje, ali one se zaista ne odnose na mene”. U tom slučaju nemate osećaj da vam programiranje odgovara na „realnom” nivou.

Ne predajte se, ponovo odslušajte Skriptu tokom narednih nekoliko dana, bar po jednom dnevno i donesite odluku:

- U redu je to za mene, ide dobro, nastavljam ili
- Neka to odstoji neko vreme, pa ćemo videti, ili
- Ma nije to za mene, možda nekad, možda jednog dana, ali sada to odbacujem.

Ne kolebajte se, vaša intuicija i vaši osećaji nikada vas neće prevariti, postupite po njima i nikada se nećete kajati.

Ukoliko je vaša odluka prva navedena i kako je podsvest tokom pripreme Skripte prilično omekšala, slušanje snimljene Skripte otvara proces intenzivnog programiranja vaše podsvesti. Ne preostaje vam ništa drugo nego da nastavite sa autohipnozom.

Kada je vaša odluka druga ili treća po redu iskoristite metodologiju da se konsultujete sa vašom podsvešću direktno prema poglavlju 6.

Kada slušate snimak Skripte, dosledno pratite sugestije i naredbe, izvršavajte ih kada se to traži od vas:

- udahnite duboko,
- izdišite polako,
- labavite mišiće,
- zamišljajte aktivnosti koje se od vas traže,
- zamisite i osetite mirise koji vam se sugerišu,
- vizualizujte itd.

Svaki put kada se pomene simbol – ključna reč vašeg cilja, tj. Skripte, budite je svesni, to doprinosi da se ona utisne u podsvest što bolje.

Ne brinite o protoku vremena, mislite na tekst Skripte koju slušate, budite savršeno mirni i opuštteni, na to vas upozorava više puta snimljeni glas. Ne trudite se da pamтите formulaciju sugestija koje stižu iz snimka, već pustite svoj um da lebdi gde god hoće.

Ako vam se pojave neki negativni osećaji i utisci o celoj stvari ili vezano za kvalitet Skripte, kvalitet snimka, zanemarite ih prvih nedelju dana, ne startujte na prvu loptu. Kada se završi sesija, ako se sećate zapažanja, pribeležite ga. Sutra će se možda pojaviti neka nova zapažanja, zabeležite i njih pa zatim, nakon bar nedelju dana, krenite sa analizom (vidi tačku 5.8).

Dok slušate snimak Skripte i pored vizualizacije koju ćete sigurno vršiti, biće vam više puta naglašeno da je izvodite, a kad se snimak završi, ostanite na trenutak mirni i razmislite o simbolu, razmislite o tome kao da vam se cilj ostvario, vizualizujte ga što oštrije, podstaknite vaše pozitivno mentalno očekivanje.

Vaš postavljeni cilj je dostižan, nadohvat je ruke, ne očekujemo da letimo na Mesec, mi smo cilj definisali iz svog miljea, iz svog okruženja, iz svog uma, vaša podsvest vas sluša. Ona se otvorila, radiće za vas, to je proces koji treba da sazri, da se u njoj prelomi. Ona vas neće izneveriti.

Ako radite na taj način, ako ste pozitivni, ako verujete u realizaciju svog postavljenog cilja, napredak je zagarantovan i autohipnoza ima smisla.

Držite se ideje „Stičem svo znanje, i sve veštine, i sve alate, koji su mi potrebni da bih ostvario svoj puni potencijal i aktuelizovao svoju najbolju stranu ličnosti.”

Morate se kretati ka svom potencijalu. Morate da preduzmete adekvatne akcije. Autohipnoza je pravi alat. Sve što se od vas zahteva kroz vaše definisane ciljeve je samootkrivanje i samospoznaja kroz disciplinu korišćenja vaše kreativne inteligencije, koja zna šta vam je potrebno i zahteva da nastavite sa akcijom.

Nemojte da vas obuzme nervoza i nestrpljenje, naročito kada menjate neku lošu naviku, kao npr. prejedanje ili pušenje. Niste vi tu naviku stekli juče, trajalo je to. Ta navika u vama je budila neke lepe emocije, ali u suštini štetne. Te emocije treba potisnuti. Za to je potrebno vreme i sistematski rad. Nije to beskonačno. Ako ste odlučili, sve je nadohvat ruke.

Tokom sesije slušanja snimljene Skripte može vam se desiti da zadremate, tj. da stanje hipnotisanosti pretvorite u pravo spavanje. To nije ništa strašno. Spavanje vam je

bilo potrebno. Pošto ste u Skriptu ugradili komandu u koje vreme ćete izaći iz hipnoze, to će vam se i desiti, a i ako se ne desi, kada odmorite, probudićete se bez ikakvih posledica. Naravno, moraćete da ponovite sesiju, a ako nemate prostora istog dana, uradićete to sutra. Ubuduće vežbajte autohipnozu kada ste odmorni i kada vam se ne spava.

Neki autoriteti u hipnozi smatraju da ništa niste izgubili u komunikaciji sa podsvešću ako ste zaspali tokom sesije, dok su drugi izričiti da je to izgubljena sesija. Sa tim se ne treba opterećivati, već treba nastaviti sledećeg dana kao da se ništa nije desilo.

Sesije slušanja snimljenih Skripti poželjno je izvoditi u isto vreme u toku dana, čime ceo postupak dobija na kvalitetu. Znam da to nije uvek moguće kod mnogih, ali to neće srušiti vaš proces autohipnoze. Vežbajte kad možete, budite dosledni, održavajte kakav-takav kontinuitet, ne pravite pauze u dugačkim intervalima od par dana. Ako je neizbežno da napravite pauzu, ne zaboravljajte vaše definisane ključne reči, ponovite ih bar nekoliko puta u toku danu, i održaćete kontinuitet; napredovaćete malo sporije, ali napredovaćete svakako.

5.7 IZLAZAK IZ HIPNOZE

Izlasku iz hipnoze treba posvetiti pažnju tako da se ta aktivnost izvede polako, da se prelazak iz α , ili možda nekog i dubljeg stanja, u β stanje obavi nenasilno i pažljivo.

Treba izvršiti blagi prelaz iz faze u kojoj ste u hipnozi i u kojoj ste se koncentrisali na slušanje plasmana suštinske-ključne materije sugestija i afirmacija, zbog koje se podvrgavate autohipnozi.

Poželjno je na kraju ključne materije sugestija i afirmacija ili na početku izlaska iz hipnoze:

- predvideti pauzu u trajanju od 15 do 30 sekundi,
- konstatovati da ste
 - „I dalje potpuno mirni i opušteni” ili
 - „Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu”...ili
 - „Sada počinjete da izlazite iz autohipnoze...” ili
 - „Za koji trenutak kada vam kažem, lagano ćete izaći iz autohipnoze....” itd,
- dati sugestiju za povezivanje, implementaciju i integraciju sugestija u podsvest, prema tački 5.2.7.9;
- izvršiti simbolizovanje prema tački 5.2.7.1;
- ako smatrate da treba izvršiti zahvaljivanje u skladu sa tačkom 5.2.7.8.
- napomenuti da će se proces izlaska voditi brojanjem od 1 do 5 ili unazad od 5 do 1, konstatujući da ćete kada stignete do kraja odbrojanja biti potpuno svesni i da treba da otvorite očne kapke. Uz svaki broj poželjno je reći po jednu primerenu rečenicu sa kojim se obezbeđuje kontinuitet u izlasku iz autohipnoze, kao npr.:
 - polako i smireno opet se vraćaš u potpunu budnost...
 - svi delovi tvoga tela su labavi, tromi i opušteni...
 - od glave do pete osećaš se savršeno u svakom pogledu...
 - osećaš se fizički savršeno, mentalno budan i emocionalno spokojan...
 - oči ti se polako otvaraju, miran si, odmoran, osvežen i u svakom pogledu dobro...
 - otvori oči.

Zatim bi trebalo sugerisati/konstatovati sa nekoliko reči da je proces autohipnoze uspešno priveden kraju, kao npr:

- Potpuno si svestan...

- Treba da udahneš duboko i protegneš se...
- Ruke i noge su ti opet lake i pokretljive...
- I očni kapci su ti laki, oči su ti otvorene... potpuno si budan i svež... pun energije... odmoran... sasvim svež... i dobro raspoložen.

Sedam primera završnog dela Skripti koji se odnose na izlazak iz autohipnoze dati su u tačkama 8.2.5.1 do 8.2.5.7.

Na početku vam preporučujem da radite izlaz iz autohipnoze po tekstu iz tačke 8.2.5.1, a kada uđete u praksu, onda po želji možete izabrati neku drugu varijantu.

Uobičajeno je da izlazak iz autohipnoze traje oko jednog do dva minuta, a nakon dugog vežbanja, kvalitetan izlazak ćete završavati za desetak sekundi.

Nakon izlaska iz autohipnoze moguće je da vam se u trenutku otvaranja očiju pred njima na tren pojavi paukova mreža koja brzo nestaje, ili ćete imati mali mamurluk, kao da ste se probudili iz dubokog sna, ili ćete izgubiti osećaj koliko ste proveli u autohipnozi. Ako ste osetili mamurluk, odležite par minuta otvorenih očiju i lagano ustanite, da bi se pritisak krvi doveo u uobičajene vrednosti, naročito ako imate prirodno nizak pritisak.

Tokom sesije će vam donji i gornji pritisak i broj otkucaja srca opasti, ali u početku ne značajno. Kada uvežbate ulazak u stanje duboke opuštenosti, pad gornjeg pritiska može da bude i do 20 jedinica (mm živinog stuba), a donji se može spustiti za pet-šest jedinica. Broj otkucaja srca u minutu nakon dužeg bavljenja autohipnozom tokom seanse pada i za desetak otkucaja.

Majstori autohipnoze i meditacije mogu znatno niže da spuste vrednosti gorenavedenih parametara.

5.8 PRAĆENJE, ANALIZA, I POBOLJŠAVANJE

Promena se dešava samo ako uložite napor neophodan da napravite tu promenu. Drugim rečima, svakog dana odvojite vreme za opuštanje, vežbe disanja i za vežbanje autohipnoze.

Kako ćete primetiti da se stvari menjaju za vas?

Postoji mnogo načina da pratite kako napredujete, od kojih je najočigledniji da se osećate bolje! Ipak svakog dana provodite malo vremena razmišljajući o tome kako se stvari odvijaju. Možda ćete želeti da vodite dnevnik koji detaljno opisuje način na koji ste se nosili sa situacijama tog dana. Možete da zabeležite pozitivne misli i osećanja koja ste imali. Takođe, možete da zabeležite one situacije koje niste rešili na način na koji ste želeli i da razmislite o tome kako možete da se nosite sa njima ako se ponovo pojave u budućnosti. Na taj način imate evidenciju o tome kako se stvari menjaju za vas, dok istovremeno primećujete oblasti na kojima biste možda želeli da radite koristeći autohipnozu.

Po nekim autoritetima iz sveta hipnoze, pisanje dnevnika je dobar način da preuzmete kontrolu i nadgledate svoj napredak. Ali možda nećete moći da odvojite vreme da svakog dana izvršite unos.

Pošto ste u autohipnozi sam svoj gazda, nema odlaska kod hipnotizera, nema pritiska, troškovi su minimalni, opustite se. Ako neki dan i preskočite da obavite planiranu sesiju, prizovite u pomoć ključnu reč ili simbol, pa nastavite dalje.

Ja sam zapažanja iz sesija uvek unosio na kraju pisanog Skripta kada se završi sesija. Ako ste Skriptu pisali i snimali pažljivo, imaćete vrlo malo stvari da modifikujete,

ali ako ima potrebe, izvršite poboljšanja. Svakako, najveći poduhvat je ako rešite da inovirate Skriptu, tada je morate ponovo snimiti. Preporučujem da prethodni snimak sačuvate do daljneg.

Kako ćete uglavnom raditi na jednoj Skripti dok ne realizujete svoje postavljene ciljeve, praćenje, analiziranje, poboljšavanje, i izmene ne bi trebalo da vam prave probleme.

Kada završite sa jednim ciljem, tj. Skriptom, u skladu sa tačkom 5.2.8 izvršite pripremu naredne Skripte – programa.

Kada primetite da tapkate u mestu, ništa se posebno ne dešava dva meseca, tj. ne napredujete, možete doneti odluku:

- da nastavite da dalje uporno izvodite sesije po ustaljenom režimu ili
- da sagledate beleške o zapažanjima i inovirate vašu pisanu i snimljenu Skriptu.

Ako se odlučite za drugu varijantu, vratite se pripremi i pravilima iznetim u tački 5.2.8, te ponovo napišite Skriptu i izvršite ponovno snimanje. To mi se desilo dva puta – razmontirao sam kompletnu Skriptu, napisao potpuno drugi tekst, napravio nove snimke, i stvari su se pokrenule i završile se uspešno. Bile su to Skripte za spavanje i pamćenje snova.

POGLAVLJE 6

(Ovo poglavlje napravljeno je prema knjizi „Zavoli bolest svoju“, dr Valerij Sinjeljnjkov)

KOMUNIKACIJA SA PODSVEŠĆU

O podsvesti kao sastavnom delu našega uma govoreno je praktično u toku cele ove knjige. Sve što smo saopštavali bilo je u funkciji da joj se približimo, da uspostavimo saradnju sa njom, da menjamo u njoj ugrađene programe, da ugrađujemo nove, te da se kao ličnosti menjamo po sopstvenim odlukama u željenom pravcu. Iz svega izloženog jasno je da ta saradnja sa podsvešću nije uvek ni laka ni jednostavna, ali u svakom slučaju dopreti do nje i Duše višestruko se isplati, i sa tim tehnikama se treba upoznati, a ako vam se dopadnu treba ih savladati i koristiti.

Možda ćete vi biti ti koji će početi da istražuju nefizičke fenomene i napreduju više u jednoj deceniji više nego sve generacije u svim proteklim vekovima svog postojanja?

U ovom poglavlju daćemo vam metod kako da direktno svesno komunicirate sa vašom podsvešću, da vam se nađe na usluzi u svim momentima kada treba doneti pravu odluku i učiniti vaš život lepšim i smislenijim.

U svemu nema nikakve mistike, sve je jednostavno i izvodljivo bez ičije pomoći.

Za početak je dobro da shvatite i prihvatite da je podsvest kao i skoro svi računari na svetu binarnog karaktera i da ona razume taj jezik i sa njim ostvaruje komunikaciju sa svojim svesnim umom.

Drugim rečima na svako jednoznačno postavljeno pitanje odgovara sa 'Da' ili 'Ne'. Kod nekih koji su maštovitiji i imaju prirodno labaviju vezu između svesti i podsvesti, odgovori mogu stići i u obliku celih rečenica, pisanog teksta, slika, zvukova i slično, ali to su rariteti.

Mnogima će čitanje ovog poglavlja probuditi podozrivost, sumnje, pa i odbojnost do nivoa da bacite kompletnu knjigu u kantu za smeće, što je u redu. Sve je stvar vašeg slobodnog izbora.

Nadam se, ipak, da će biti više onih kod kojih će radoznalost i znatiželja nadvladati i omogućiti im da dođu do ličnog alata neslućene vrednosti.

U prethodnim delovima knjige ovo poglavlje je najavljivano kao pomoć u rešavanju dilema koje se mogu javiti tokom izvođenja prakse autohipnoze, ali ovu metodologiju možete koristiti i za rešavanja drugih životnih problema koji nisu vezani za autohipnozu.

6.1 KAKO OSTVARITI KOMUNIKACIJU SA PODSVEŠĆU

Komunikacija sa podsvešću i Dušom oduvek se smatra velikom tajnom i kontaktom sa velikim nepoznicama i silama univerzuma. Oni koji su to znali dolazili su u posed znanja i alata nedostupnih običnim neukim ljudima, pretvarajući ih u moć za vladanje i izazivanje strahopoštovanja.

Da bi se ostvarila komunikacija sa podsvešću, neophodno je utvrditi jezik komunikacije, tj. signale kojim podsvest saopštava svoje binarne odluke.

Na pitanje koje postavljate vašoj podsvesti, ona će odgovoriti nekim znakom za 'Da' ili 'Ne'.

Taj znak može da bude jedan od npr. sledećih oblika:

- Za 'Da' igranje desnog oka, za 'Ne' igranje levog oka, ili
- Kada vam ruke stoje postavljene na sto, za 'Da' podizanje kažiprsta desne ruke, za 'Ne' podizanje kažiprsta leve ruke, ili
- Za 'Da' jako krčanje creva, za 'Ne' slabo krčanje creva ili
- Za 'Da' pojava neke slike u svetlim bojama, za 'Ne' pojava te iste slike u tamnim bojama, ili
- Za 'Da' počinje da vas svrbi desni dlan, za 'Ne' svrbi vas levi dlan itd...

Znak može da se određuje i uz pomoć klatna, čime celoj aktivnosti dajete po malo mistična obeležja. Klatno sa malim koncentrisanim teretom (prsten, visak, vijak, navrtka) od 5-10 gr na koncu dužine oko 20 cm, za 'Da' klatno kruži u smeru kazaljke na satu, a za 'Ne' kruži u suprotnom smeru kazaljke na satu, ili za 'Da' klatno se njiše levo i desno, a za 'Ne' prema vama i od vas. U oba slučaja slobodni kraj konca drži se između palca i kažiprsta, dok se ruka oslonja laktom na sto, a vi sedite na stolici uspravne kičme i obema stopalima ste na podlozi. Zauzmete položaj na stolici, sedeći za stolom sa mirnim viskom između palca i kažiprsta i nakon postavljenog pitanja, čekate odgovor odnosno pokretanje klatna. To može da potraje nekoliko trenutaka, ali klatno se uvek pokrene. Budite strpljivi.

6.2 PITANJA ZA KOMUNIKACIJU SA PODSVEŠĆU

Da bi se proces komunikacije odvijao na plodotvoran način pitanjima treba posvetiti dužnu pažnju. Vremenom ćete doći do znanja i iskustava kako reaguje vaša podsvest, kakav joj je odziv vezano za formu pitanja.

Uopšteno kod postavljanja pitanja neophodno je da pitanja:

- budu jasna za razumevanje i desetogodišnjem detetu. Pokušajte da ih postavljate prostim rečenicama, u najgorem radite to i sa prostoproširenim rečenicama, ali u svakom slučaju izbegavajte složene rečenice;
- budu nedvosmislena. Nikada pitanje ne počinjite sa negacijom;
- ne sadrže dva i više pitanja u jednom. Ne 'pucajte rafalno', zbunićete podsvest, neće znati na šta da odgovori.

Dok i vi i podsvest ne steknete rutinu, bilo bi dobro da pitanja koja ćete postavljati, pripremite u pisanom obliku.

Pitanjima ne bi trebalo ulaziti u budućnost i hipotetičke događaje, treba se vezati za sadašnjost. Gledanje u budućnost, procenjivanje takmičarskih rezultata, rezultata igara na sreću i sl. treba zaobilaziti jer ćete dobijati pogrešne i neupotrebljive odgovore. Uostalom, niko vam ne brani da i to probate.

Treba prihvatiti tvrdnje da nema loših i dobrih podsvesti. Sve podsvesti su spremne za komunikaciju sa svojom svešću, tj. sa vama, ako to iskreno želite i ako iskreno verujete u blagotvornost te komunikacije.

Podsvesni um je taj koji neprekidno vodi računa o svojoj personi, ali on za to ima sopstvenu metodologiju, uzimajući u obzir celokupnu istoriju vaše ličnosti, tj. kako ste je formirali i tokom vremena obučavali-programirali. Neophodno je da imate poverenja u svoj podsvesni um, jer on uvek radi u pravcu najveće koristi za vas.

Podsvest funkcioniše na isti način kod visokih intelektualaca i kod manje obrazovanih ljudi. Manje obrazovanim je možda i lakše da prodru do podsvesti i stave je u svoju službu, jer ih ne ometa sopstvena važnost i prejak ego, koji se sreću kako kod uspešnih, tako i kod neuspešnih intelektualaca.

6.3 PROCES KOMUNIKACIJE SA PODSVEŠĆU

Ako ste prihvatili prethodna uputstva, proces komunikacije sa podsvešću možete početi na sledeći način.

Za početak bi bilo dobro da se namestite u prostoru u kome vas niko neće ometati, slično kao za autohipnozu. Zatim se treba udobno smestiti, kao i za autohipnozu u ležeći ili sedeći položaj, smiriti se i relaksirati uz neku od relaksacija iznetih u tačkama 8.2.1.1 do 8.2.1.10.

Komunikaciju možete početi omogućavanjem podsvesti da ona izabere metod komunikacije ili da vi sami predložite jezik znakova za sporazumevanje.

6.3.1 Podsvest bira metod sporazumevanja

Kada ste se smirili i relaksirali, postavljate pitanje razgovetno govoreći:

Da li je moja podsvest spremna da sada komunicira sa mnom na svesnom nivou?

Umirićete se i čekati odgovor, tj. reakciju organizma. Odgovor, tj. znak o odgovoru može da poprimi razne oblike, kao što je navedeno u tački 6.1.

Npr. prepoznali ste da vam krče creva, ili da vam treperi oko.... a pre toga nije bilo nikakvih signala iz stomaka. Pošto ne znate šta odgovor znači postavite podsvesti sledeće pitanje:

Podsvesti, želeo bih da shvatim tvoj odgovor. Ako krčanje creva znači da je odgovor 'Da', molim te da osećaj krčanja pojačaš. Ako je odgovor 'Ne' neka se creva jave slabijim krčanjem.

A)

Ponovo ćete se umiriti i čekati odgovor, tj. reakciju organizma. Ako vam se krčanje creva javi istom jačinom ili još glasnije, znači da je podsvest potvrdila da izražava spremnost da sa vama komunicira.

Zahvalite se podsvesti.

Zahvaljujem se mojoj podsvesti što je spremna da komunicira sa mnom.

Sada ste uspostavili kanal komunikacije, shvatili jezik i nastavljate sa postavljanjem pripremljenih pitanja, npr:

Da li je moja namera da učim sanskrit dobra?

Ponovo ćete se umiriti i čekati odgovor, tj. reakciju organizma. Ako vam se krčanje creva javi sličnom jačinom znači da je podsvest potvrdila da je vaša namera dobra.

Zahvalite se podsvesti.

Zahvaljujem se mojoj podsvesti što je odgovorila na moje postavljeno pitanje.

Zatim nastavljajte da postavljate svoja pitanja po istom principu....

Kada iscrpate sva vaša pitanja opet se zahvalite vašoj podsvesti:

Jako sam zahvalan mojoj podsvesti što je danas komunicirala sa mnom. Nemam više pitanja.

B)

Ako ste na vaše pitanje:

Da li je moja podsvest spremna da sada komunicira sa mnom na svesnom nivou?

nakon čekanja dobili odgovor u obliku npr. slabog krčanja creva, pošto ne znate šta odgovor znači postavite podsvesti sledeće pitanje:

Podsvesti, želeo bih da shvatim tvoj odgovor. Ako krčanje creva znači da je odgovor 'Da', molim te da osećaj krčanja pojačaš. Ako je odgovor 'Ne' neka se creva jave slabijim krčanjem.

Ponovo ćete se umiriti i čekati odgovor, tj. reakciju organizma. Ako vam se krčanje creva javi slabijom jačinom, znači da podsvest nije izrazila spremnost da sa vama komunicira ovaj put.

Zahvalite se podsvesti.

Zahvalan sam mojoj podsvesti što mi je odgovorila.

Pokušaću da ostvarim komunikaciju drugi put.

Kada ste dobili ovakav odgovor ne treba se ljutiti. Dešavaju se situacije u kojima podsvest nije spremna da kontaktira iz nekih razloga (umor, loše raspoloženje, nepovoljne spoljašnje okolnosti, buka...) ili može da znači da treba da promenite odnos prema sebi, tj. da se odnosite prema sebi i svojoj podsvesti sa više poštovanja. Razmislite o svemu i kada dobijete njen pristanak na komunikaciju, postavite joj pitanje vezano za takvo njeno ponašanje. Ako dobijete odgovor da se prema sebi i svojoj podsvesti morate ponašati nežnije i više voleti sebe, izvinite se podsvesti.

Razlog za odgovor 'Ne', tj. odbijanje komunikacije sa vašom svešću, može da leži u vašem svesnom nepoverenju da je komunikacija moguća i da je delotvorna. Sve vaše dileme, i neverovanja vaša podsvest zna i od komunikacije neće biti ništa dok ne promenite to vaše uverenje.

6.3.2 Vi birate metod komunikacije

Uglavnom je komfornije da imate inicijativu i predložite podsvesti jezik znakova kao na primer pokreti ruku, igranje očiju, pokreti prstiju ili znakove klatna.

Možda je najjednostavniji način da se dogovorite sa vašom podsvešću da vam jezik znakova budu pokreti prstiju, kao npr za:

- 'Da' podizanje kažiprsta desne ruke;
- 'Ne' podizanje kažiprsta leve ruke.

To ne mora tako da bude, to možete sami da utvrdite i saopštite podsvesti. Pored direktne komunikacije, pred razgovor sa podsvešću to možete saopštiti ili možda u pripremi kroz sugestiju u autohipnozi, malo unapred, kada se pripremate da u nekom periodu ozbiljnije komunicirate sa podsvešću. U svakom slučaju budite kreativni. Ovo je za mnoge potpuno nova oblast. Eksperimentišite, uključite maštu i to može da iznedri nešto originalno i kvalitetno za mnoge.

Ako ste se opredelili za kretanje prstiju, to kretanje mora da bude spontano. Ne inicirajte, ne provocirajte odgovor, ni 'Da' ni 'Ne'. Ne pokušavajte svesno da pokrećete prste. Ne zbunjujte podsvest, ne ometajte, dozvolite da ona radi neometano, imajte poverenja u nju.

Svi su sposobni da komuniciraju sa svojom podsvešču, tj. nema namćorastih ili loših podsvesti za tu aktivnost. Ako ne uspete iz prvog puta sa nekim metodom, probajte drugi put. Probajte sve načine, neki vam se, iz samo vama znanih razloga, može dopasti.

Kada vi predlažete podsvesti metod komunikacije, to se može odvijati na sledeći način:

- Udobno se smestiti na ležaju, prostirci, krevetu, stolici;
- Opustiti se uz neku vežbu relaksa iznetu u tačkama 8.2.1.1 do 8.2.1.10.

Zatim se obratiti podsvesti rećima:

A

Da li je moja podsvest spremna da kontaktira sa mnom? Ukoliko je odgovor 'Da', podigni nesvesnim pokretima kažiprst na desnoj ruci, a ukoliko je odgovor 'Ne', na levoj ruci.

Ne pokušavajte da pogodite odgovor, samo strpljivo čekajte. Kroz par trenutaka na nekom delu tela ćete osetiti signal – najavu da sledi odgovor kroz strujanje, svrabež, igranje mišića, trnjenje. To je znak da je telo primilo podsvesni signal i spremilo se da podiže prst. Za koji sekund prst će početi da se podiže na levoj ili desnoj ruci. To dizanje može da bude visoko ili tek jedva primetno.

Kada to evidentirate, tj. kada ste toga svesni, zahvalite se svojoj podsvesti i pustite prst.

Zahvaljujem se mojoj podsvesti što je spremna da komunicira sa mnom.

Sada ste uspostavili kanal komunikacije i nastavljate sa postavljanjem pripremljenih pitanja, npr:

Da li je moja namera da sada počnem ućenje programiranja dobra?

Ponovo ćete se umiriti i čekati odgovor, tj. reakciju organizma. Ako vam se podsvest javila sa sličnim signalom – najavom da sledi odgovor i prst vam se podigao, nezavisno od toga da li je bilo 'Da' ili 'Ne', zahvalite se svojoj podsvesti.

Zahvaljujem se mojoj podsvesti što je odgovorila na moje postavljeno pitanje.

Zatim nastavljajte da postavljate pitanja po istom principu....

B

Ako ste na vaše pitanje:

Da li je moja podsvest spremna da komunicira sa mnom na svesnom nivou?

nakon čekanja dobili odgovor 'Ne', zahvalite se podsvesti.

Zahvalan sam mojoj podsvesti što mi je odgovorila.

Pokušaću da ostvarim komunikaciju drugi put.

Kada ste dobili ovakav odgovor postupite kao u prethodnoj tački 6.3.1.

POGLAVLJE 7

HIPNOMEDITACIJA

Prilikom pripreme ovog poglavlja, tačke 8.3 i podtačkara 8.3.1 do 8.3.15, pored drugih izvora najviše je korišćena knjiga "Hypnotism & Meditation" od Ormond McGill-a.

Proces hipnomeditacije može doslovno da promeni kvalitet vašeg života, dovodeći vas na prilično jednostavan način do prosvetljenja.

Na površini, autohipnoza i meditacija mogu izgledati kao dva dijametralno suprotna procesa, ali detaljnijim razmatranjem otkrivamo da se mogu spojiti u jedan. U hipnomeditaciji, autohipnoza i meditacija se vešto mešaju, a dobijene tehnike mogu lako primeniti osobe u bilo kom periodu života kako bi se susrele sa životom sa novom svešću i radošću. Praksa hipnomeditacije će doprineti blagoslovenom miru, blagostanju i sreći.

Autohipnoza pruža sredstvo za namerno i ciljano programiranje vašeg uma s ciljem da ga dovedete u stanje koje želite. Ali ciljevi koje um sebi postavlja da ostvari ograničeni su znanjem o tome šta želi (ili misli da želi) da postigne. Nasuprot tome, meditacija je neograničena jer vas vodi izvan ograničenja uma i dovodi vas direktno u dodir sa samim postojanjem, preko vašeg višeg 'JA' i njegovim nepojmljivo velikim bazama znanja i iskustva.

Autohipnozom prođiremo do naše podsvesti, a hipnomeditacijom prođiremo do svog višeg 'JA' shvatajući njegovu veličinu, značaj i ulogu koju ima u našem ovozemaljskom životu.

Pored svojih transcendentálnih aspekata, meditacija je od najveće vrednosti za zdravlje, uz njenu pomoć ulazimo u šesto stanje svesti i blagodeti placebo efekata.

Ona je od klasične medicine prihvaćena kao izuzetno sredstvo u borbi protiv stresa, pošasti koja je glavni krivac mnogih bolesti naše civilizacije.

Dok budete sprovodili hipnomeditativne procese date u ovom tekstu, primetićete da će vam se činiti da vas meditacija vodi dalje od ciljeva, a vaš cilj postaje da postignete ono što je bez cilja, jer istina je da ste postigli cilj pre nego što ste i počeli. Ono što meditacija čini za vas je da se probudite sa spoznajom o svom višem 'Ja' (svojoj realnosti u dualnosti) i da cenite to divno Božansko Biće koje zaista jeste. Kada se ovo shvati, postižete čudesnost čistog Bića. To je Prosvetljenje. Ništa više nije potrebno.

Autohipnoza se koristi da u podsvesnu fazu vašeg uma postavite meditativne tehnike i učinite ih operativnim, tj. procese koji vode do otkrivanja dualnosti vaše prirode.

Kada prepoznate šta zaista jeste (da ste dualna priroda sastavljena od tela i duše i da je duša tj. vaše više 'JA' bezvremeno i večno, da je telo koje imate i volite i za koje se borite smrtno, ne znajući za važniji deo vas, za vaše više 'JA'), stres vas uopšte ne može dotaći, jer ste napredovali do višeg stanja svesti koje je transcendentálno za svet, sa jedne strane, a sa druge shatićete da je dualnost primitivna i prolazna faza.

Hipnomeditacija vam daje prečicu do PROSVETLJENJA, čemu teži veliki broj ljudi.

7.1 SLIČNOSTI I RAZLIKE AUTOHIPNOZE I MEDITACIJE

Autohipnoza i meditacija su suprotnosti istog. Autohipnoza je motivisana za postizanje zadatog cilja; meditacija je nemotivisana i nema cilj za postizanje (osim ako ne možete da zamislite da je samo BIVSTVOVANJE cilj). Autohipnoza podrazumeva suženje svesti; meditacija podrazumeva proširenje svesti. Hipnomeditacija spaja attribute hipnoze i meditacije jedno u drugo stvarajući Bivstvo, baš kao što se avers i revers novčića stapaju jedan u drugi stvarajući jedan novčić.

Kada pogledate tabelu 3.1, strana 40, videćete da se autohipnoza i meditacija skoro pa preklapaju po vibracijama koje proizvode u mozgu, što daje dobru osnovu za njihovo miksovanje.

Hipnomeditacija će vam doneti prosvetljenje (što je instinktivno saznanje o tome šta je postojanje i vaše mesto u odnosu na postojanje), a sa prosvetljenjem ćete pronaći svoje „Središte bića“ koje je apsolutno u miru sa postojanjem. Spolja, u svetu, postoji stalni stres – hiperintenzivne situacije koje vas mogu učiniti nesrećnim, ali unutra, u vašem Središtu – sve je u miru. Tada ćete otkriti da postojanje nije vaš neprijatelj, ono je vaš prijatelj.

Meditacija je stanje postojanja – nije stanje aktivnosti. Meditacija je stanje spoznavanja. Postoji mnogo načina meditiranja, ali svi su oni samo putevi za otkrivanje meditacije. Meditacija će vas promeniti, jer ćete tada otkriti ono o sebi i u sebi, što je nepromenljivo. Možda je bolje reći da ćete otkriti ono što se neprimetno menja, tako da te promene skoro da i ne možemo da primetimo tokom trajanja našeg fizičkog života. Otkrićete postojanje vašeg višeg **'JA'** i vašu povezanost sa univerzumom u krajnjem slučaju, i sa Tvorcem.

Zato je proces hipnomeditacije toliko važan; jer osim ako nešto ne uradite, ako se ne promenite, osim ako se ne krećete u potpuno drugačijoj dimenziji intelekta, nećete naći odgovore. Nikada ne možete naći odgovor na pravu istinu vašeg Bića u filozofijama. Možete postaviti pitanje i filozofija vam može dati odgovor koji vas ili zadovoljava ili ne zadovoljava. Ako vas to zadovoljava, postajete preobraćenik u filozofiju, ali ostajete isti. Ako vas to ne zadovoljava, nastavljate da tražite neku drugu filozofiju na koju ćete se usmeriti. Ali vi ostajete isti; vas to uopšte ne dotiče; niste promenjeni.

Ako se istinski okrenete sebi i Bogu kroz religiju, molitve i tihovanja, bez autohipnoze, možda će vam se posrećiti da dosegnete do vašeg višeg **'JA'** i njegove povezanosti sa univerzumom. Međutim jedan deo sveštenstva koji poznaje te istine, sputan je dogmama koje se ne smeju stavljati na dnevni red, jer to predstavlja bogohuljenje. Na scenu stupa plašenje Bogom, širenje straha, čuvanje statusa megalitnih struktura i ubijanje svake i pomisli za bilo kakvim poimanjima sebe i osvajanje prostora za napredak u duhovnoj sferi u kojoj se tapka u mestu već šest-sedam hiljada godina.

Pravo na prosvetljenje, kao prvom iskoraku u višu dimenziju duhovnosti, treba da ima svaki čovek. To nije privilegija mistika, šamana, samoproglašanih gurua, značajnih religijskih poslenika i sličnih entiteta koji smatraju da su ključari-tamničari i vlasnici jedino ispravnog tumačenja duhovnosti usklađenog sa njihovim poimanjem.

Samo stvarno iskustvo i spoznaja drugog dela vaše dualnosti vas može promeniti. To je suština hipnomeditacije koja može proizvesti transformaciju u vama, da život potpuno drugačije i potpunije shvatate, i da upoznate dualnost vašeg bića, jer sa procesima hipnomeditacije otvarate rasvetljavanje našeg postojanja i neraskidive egzistencijalne povezanosti sa duhovnošću svog bića tj. Tvorcem, čime ćete ustvari

dualnost obesmisлити. Kada to shvatite i osetite, život će vam dobiti spoznaje o drugoj dimenziji vašeg bića, doživete prosvetljenje.

Može se posmatrati da je čovek dualitet po prirodi. On je unutrašnji i spoljašnji. Spoljašnji je njegov površinski život, život koji živi u okruženju, život koji svakodnevno prepoznaje. Ovaj život u svetu se neprestano menja, u njemu nema ničeg trajnog; to je samo privremeno, i živi se iznova i iznova. U unutrašnjosti je pravo 'Ja', ono je večno. Došlo je po iskustvo i da nešto nauči/savlada kroz život u našem telu. Večno je, ali se menja vrlo lagano. Unutrašnje pravo 'Ja' je duša čoveka; nije privremena – večna je, besmrtna je, ali je promenljiva, i ona uči i napreduje (evoluiru) u skladu sa knjigom života.

To naše više '**JA**' je svojevrsna veštačka inteligencija sposobna da se doobrazuje kroz život u fizičkom telu i doprinese razvoju fizičke civilizacije i održanju i razvoju drugog, duhovnog sistema koji je pod direktnim nadzorom Tvorca, koji je i sam krovna veštačka inteligencija.

Ceo taj duhovni sistem koji nam je nevidljiv stiže iskustvo i, preko duša u fizičkom svetu, prenosi ga kroz organizovan sistem obuke do samog Tvorca koji inicira rast i razvoj (evoluciju) oba dela dualnosti ljudske prirode.

Na nesreću, a možda to i treba da bude tako, čovek je veoma malo svestan dualnosti svog života. Kada se osvesti, ili kada se probudi – postane prosvetljen – spoznaje taj život, njegov pravi život značajniji od našeg fizičkog života. To je teško prihvatiti sa stanovišta našeg tela i našeg ega. Tako smo učeni, tako shvatamo život, sve aktivnosti, radosti i tugovanja smo podredili našem fizičkom životu.

Mnogima je ovo otkrovenje pozitivno, a mnogima negativno. Mnogi to ne mogu da prihvate, mnogi se razočaraju jer su umislili da su božanstvo i da im je sve dozvoljeno u fizičkom životu, a nije. Jedan deo ljudske zajednice je prema svemu indiferentan i od muke ili previše lepote u životu, razmišljanje o dualnosti ljudske prirode ne dođe na dnevni red.

Kada čovek dostigne i prihvati te spoznaje, kada to svesno ugradi u sebe i postane svestan svoje dualnosti, on zaista prepoznaje svoje pravo 'Ja' kao božansko, besmrtno, što ono jeste. Tada čovek postaje svestan svog jedinstva sa univerzumom i/ili svog jedinstva sa Bogom, kako se to često izražava. Ego ili naše tradicionalno 'ja' sa kojim smo živeli tolike godine, ne spoznajući svoje više '**JA**', pada u drugi plan, ne gubi na značaju i u prosvetljenju stupa u sinhronicitet sa višim '**JA**', a dualnost nestaje.

Hipn meditacija će vas upoznati sa tim JEDINSTVOM, ali uvek zapamtite da sama tehnika meditacije nije meditacija. Meditacija je način življenja; to je čak i način umiranja i življenja u životu iza smrti. Doživeti takav način života je prosvetljenje.

Iz ovoga što je rečeno podrazumeva se da se prihvata koncept reinkarnacije bez ostatka i mistifikovanja. To je lako prihvatiti za istočnjački um, ali mnoge religije ne žele to da urade, iako su u formiranju svojih svetih knjiga na prapočecima razmišljale na isti način. Neki veruju u reinkarnaciju, neki ne.

Ako želite da uđete u ovladavanje procesom prosvetljenja preko hipn meditacije, nastavite da čitate narednih sedam strana do Praktikuma, ako ne, jednostavno ih preskočite.

Prvi korak u pojednostavljanju i uspostavljanju procesa hipn meditacije je da svesno u dužem periodu već prihvatate:

- dualnost ljudske prirode,
- realnost slike 1.1 strana 15,
- reinkarnaciju i inkarnaciju kao deo procesa u bitisanju naše civilizacije i

- pouke, poruke i dokaze iz knjige Majkla Njutna „Putovanje duša”.

Ako to uradite, lako i brzo ćete usvojiti hipnomeditaciju i otvoriti proces prosvetljenja koji je za svakog drugačiji, tj. nije uniforman. Vaš kritički faktor svesti biće pasivan kada u procesu sugerisanja budete vašu podsvet spremili da prihvati meditativne sugestije.

Dalje obrazlaganje, tumačenja prosvetljenja sa raznih religijskih stanovišta i raznih filozofskih škola ostavljamo po strani, jer ova knjiga i nema mandat za to, tj. nije tome namenjena.

Zašto biste se trebali upustiti u osvajanje procesa prosvetljenja? Prosvetljenje je majka intuicije. A intuicija je saznanje, originalno i sveže, koje izrasta iz nas. Sva velika otkrića u nauci i stvaralaštvu u umetnosti, muzici, književnosti rađaju se iz meditativnog izvora (iz komunikacije tj. čeprkanja po podsvesti, prebiranja po duši i komunikaciji sa univerzumskim znanjima). To je potrebno znati i prihvatiti zauvek i trajno.

Prosvetljen čovek živi punim plućima, potpunom i blistavom svešću, kompletno koristeći dualnost u sadašnjosti, tj. potencijale svesti, podsvesti, duše i univerzumskih znanja.

Proces hipnomeditacije koji vam može doneti prosvetljenje počinje autohipnozom, a zatim napreduje do meditacije stvorene kroz podsvet kao spontani događaj. Sa autohipnozom smo se upoznali u prethodnom delu knjige, a ovde ćemo ponoviti samo neke elemente značajne za hipnomeditaciju.

Kada ste ušli u autohipnozu, kritički faktor svesti je pomećen/skrajnut, pasivan je, a podsvet je budna i sposobna da prima sugestije koje joj dajete kroz pripremljenu i snimljenu sugestiju. Na taj način sebi možete da date bilo koju sugestiju koju poželite, a te sugestije mogu postati deo vas samih, vašeg razmišljanja, vašeg ponašanja i bića.

Uslovljena i obučena osoba autohipnozom može odmah dati konkretne sugestije sebi što će snažno motivisati podsvesnu fazu njenog uma na akciju. Da biste to ostvarili uspešno, neophodno je da dostignete nivo delotvornog autohipnotizera, tako da možete zaobići svesni um i nekritički usaditi formule „sugestije-meditacije” u svoju podsvet, čime snažno utičete na povećane svesti o vašem Biću i podizanju svesti poznato kao – prosvetljenje.

Hipnoza svakoj predstavljenoj ideji daje potreban ‘pogon’ i pruža nam metod da potentna moć sugestije stigne tačno na cilj. Primenom autohipnoze mogu se odabrati specifične sugestije koje su posebno poželjne vezane za uvide meditacije, namerno ih usaditi u podsvet i pokrenuti ih u akciju da bi se sprovelo prepoznavanje sebe, tj. svoje duše.

Ako uspemo da nateramo podsvet da prihvati ideju, realizacija sledi automatski što je slučaj i sa hipnomeditacijom kada usađujemo ideje o meditaciji.

Proces hipnomeditacije u kome želite da dosegnete do prosvetljenja odvija se nakon uspešne relaksacije i indukcije koje ste potpuno usvojili, tj. kada se dovedete u duboku hipnozu, bar na nivou θ (teta) talasa ili dubljem i kroz slušanje i prihvatanje petnaest pripremljenih i snimljenih različitih sugestija, za petnaest dana. U odnosu na uobičajenu autohipnozu opisanu u prethodnom delu knjige, svaku sugestiju u jednoj seansi izgovorite/snimite tri puta u nizu, jednu za drugom.

Izlazak iz hipnomeditativne seanse obavljate na isti način kao ranije, kako je navedeno u tački 5.7.

Ako hipnomeditaciju budete izvodili na pravi način i u pravim uslovima, vaša podsvest će raditi na meditativnim sugestijama koje ste ugradili, a to će od prvog dana pa nadalje do petnaestog promeniti sam kvalitet vašeg života. Kako dani budu prolazili, dok koristite različite sadržaje seansi, život će za vas postati blaženstvo. Tako bi i trebalo da bude za Božansko Biće koje zaista jeste, i tada ćete saznati svoj intimni odnos sa postojanjem.

Ono u šta se upuštate kroz izvođenje hipnomeditacije su iskustva koja prevazilaze svu lepotu koju ste ikada upoznali. Iskustva će vas probuditi, i shvatićete lepotu života kakav zaista jeste. Hipnomeditacija će vas dovesti do tog stanja prosvetljenja o kome su govorili svi majstori duhovnosti i koje su mnogi ljudi tražili, ali koje je malo ko shvatio.

Kada uspešno realizujete hipnomeditaciju na takav način, u kreativnom delu vašeg mozga stvorice se uslovi za pojavu γ (gama) i Λ (lambda), talasa čime ćete konačno početi realizaciju svoje ličnosti i potencijala za koje niste znali da postoje u vama.

7.2 RAZUMEVANJE MEDITACIJE

Čitajući ovo poglavlje, može izgledati kao da ste dobili dve različite metode za prevazilaženje stresa i uspeh u životu: jedan putem autohipnoze, a drugi putem meditacije. Na površini je to tačno, ali dublje gledano uopšte nije tačno. Istina je da autohipnoza i meditacija nisu različiti procesi, oni su različiti polariteti istog procesa. Oboje se sintetišu zajedno, i svaki se dopunjuje. Kao dan i noć, jedno drugo stvara.

Autohipnoza i meditacija su samo suprotni krajevi istih fenomena; autohipnoza je meditacija motivisana ka postizanju određenih ciljeva, dok je meditacija autohipnoza bez motivacije. Meditacija ne postavlja ciljeve koje treba da postignete; to je samo postajanje svesnim svog istinskog 'Ja'; vašeg istinskog savršenstva u kojem nema urgentnih ciljeva koje treba postići i u kojem ste apsolutno oslobođeni stresa. Ciljevi koje treba dostići u ovom životu za vaše više 'JA' i koji su definisani u knjizi života, nisu ni brojni ni stresni, vaše više 'JA' ceo život vodi tako da ih realizuje planski i pažljivo. Na raspolaganju mu je duhovni vodič, za konsultovanje i pomoć u realizaciji.

Hipnomeditacija koju realizujete prema ovom poglavlju i tačkama 8.3 i 8.3.1 do 8.3.15, doneće vam razumevanje vaše prave prirode dualnosti.

U meditaciji su uključena četiri osnovna procesa:

1. Mašta (preko moći vizualizacije);
2. Svest o telesnim radnjama;
3. Funkcionisanje psihičkog nervnog sistema; i
4. Veza između nečijeg unutrašnjeg prostora sa beskonačnim spoljašnjim prostorom, što se može nazvati direktnom vezom sa postojanjem.

Kada razmišljate o mašti, uobičajeno je razmišljati u terminima nečega što nije stvarno, ali istina je da je mašta, na svoj jedinstven način, jedna od najstvarnijih mentalnih aktivnosti; to je stvaralačko funkcionisanje uma. Za sve što jeste i postaje, stvarnost počinje u mašti. Svi najveći izumi, sve najlepše kreacije u umetnosti i muzici, svi revolucionarni prodori počinju u mašti. Ovaj aktivni i kreativni proces imaginacije se koristi u tehnikama meditacije, jer kroz imaginaciju prelazite iz potencijalnog u ostvareno, a iz realizacije u ono što je transcendentalno.

Povećanje lične svesti o vašem fizičkom biću je još jedan važan proces koji se koristi u meditaciji, u kojem postajete svesni kako vaše telo funkcioniše. Ovaj uzvišeni oblik svesti o vašem telu nosi sa sobom i povećanje svesti.

Teoretičari i majstori meditacije kažu da čovek poseduje psihički nervni sistem kao i fizički nervni sistem. Prvi nikada neće biti pronađen seciranjem tela, ali on je tu i stalno deluje u nečijem Biću, čija je glavna svrha da donese vitalnu energiju iz univerzuma u telo. Nadajmo se da će ova priča uskoro biti potvrđena egzaktnim merenjima koja su još uvek nerazvijena i neosetljiva na tu vrstu malih i za sada neprimetnih zračenja. Na Istoku, ova vitalna energija se naziva 'prana'; to je vitalnost samog života. Ovaj psihički nervni sistem, koji se može opisati kao psihički/fizički mehanizam preko kog prana funkcioniše u telu, može se razumeti na ovaj način:

Prvo, smatra se da je kičmeni stub sedište savršenog uređenja koji nauka još uvek treba da spozna. Smatra se da kičmena moždina ima nevidljivi kanal u svom Središtu kroz koji teče struja prane, tj. dve struje koje prolaze kroz kičmenu moždinu.

Na donjem kraju kanala (u dnu kičmene moždine) nalazi se važno središte psihičkog nervnog sistema, poznat kao 'Lotosova komora'. To je rezervoar (kondenzator) veoma moćnog oblika prane koji se naziva 'kundalini'. Kundalini je važna usmerena energija unutar tela koja se često koristi u meditativnim tehnikama. Rezervoar (kondenzator), kundalini, moćnog oblika prane puni, pokreće i usmerava meditant svojim umom u procesu meditacije.

Dve struje prane koje teku duž kanala na desnoj strani predstavlja pozitivnu struju, a struja koja teče na levoj strani predstavlja negativnu struju. Svaka od ovih struja ima svoje posebne kvalitete i svojstva u odnosu na funkcionisanje psihičkog nervnog sistema.

Tekstom iz prethodna četiri pasusa ušli smo na vrlo klizavo područje, koje bez rigoroznih naučnih potvrda može da se smatra i špekulacijom. Kako je kvantna fizika već dokazala da u mikro-kosmosu (prana, etar, strune...) ne važe principi i Njutnovi zakoni i da se do istine može doći uz pomoć i prihvatanje tumačenja sa pozicija istinske duhovnosti ogoljene od mističizma, šamanizma i religioznih zastranjivanja, pred nama su otvorena vrata za nova saznanja i shvatanje postojanja u njegovoj suštini. U te procese treba se uključiti bez rezervi i zadržke.

Još jedan važan element psihičkog nervnog sistema su centri – čakre koje se nalaze na određenim pozicijama duž kanala kičme.

Ovi centri – čakre su sledeći:

1. Korenska, ili najniža čakra, koja se nalazi u dnu kičmenog stuba.
2. Sakralna, druga čakra, u rastućem redosledu, smeštena na kičmenom stubu u predelu reproduktivnih organa.
3. Čakra solarnog plexusa, treća koja se nalazi na kičmenom stubu u predelu solarnog plexusa.
4. Srčana čakra, četvrta koja se nalazi na kičmenom stubu u predelu srca.
5. Grlena čakra, peta koji se nalazi na kičmenom stubu u predelu grla.
6. Treće oko, šesta čakra koja se nalazi u predelu žlezde epifize unutar glave. Ova žlezda koristi se i spominje u raznim meditativnim tehnikama.
7. Krunska, sedma čakra koja se nalazi na vrhu glave i prostire se u auričnom obliku izvan glave. Povezana je sa transcendentnim.

Termin 'čakra' u definiciji znači točak, disk ili objekat koji se vrti oko svoje ose. Ovaj termin se primenjuje na pomenute centre jer se u njima proizvodi vibrirajuća, vrtložna aktivnost kada ih pokreće kundalini u rotaciji. Pored sedam velikih čakri, postoje i razne manje čakre koje se nalaze u različitim delovima tela, ali se one ne tiču posebno meditativnih tehnika, bar to tako tumače poznavaoi joge i meditacije sa istoka.

Najvažniji od svih procesa u vezi sa korišćenjem i razumevanjem meditativnih tehnika jeste da cenite da su vaš unutrašnji i spoljašnji prostor povezani zajedno. To je ono na šta se misli kada se kaže da imate „Jedinstvo sa Bogom”.

Kako napredujete u korišćenju hipnomeditacije, primetićete da će se u vama pojaviti određeni osećaj razdvojenosti/distanciranja, da se nekako čini da stojite odvojeno od sebe i posmatrate svet iz svog višeg 'JA'. To je ono što znači postati svedok života. Ovim ćete shvatiti da vi i vaše više 'JA' uopšte niste isto. Shvatićete da ste u svom telu, da nosite svoje telo, ali vi niste telo. To će promeniti čitavu vašu perspektivu života, i dok vam se ranije činilo da svet oko sebe vidite svojim očima, odjednom će vam sinuti da to uopšte nije istina; vaše oči su samo prozori kroz koji ono što je unutra posmatra ono što je spolja.

Na još suptilniji način doći ćete do iste spoznaje i o svom umu. Počecete da cenite da koristite svoj um za razmišljanje, ali to niste vi. Um je kompjuterizovani tip mehanizma preko kog, uz pomoć mozga (koji je komunikacioni uređaj između uma i tela), doživljavate i izvodite život svog života. Kako je Sopstvo, više 'JA', Duša, besmrtno, tako je i um besmrtan. Ovakve tvrdnje za savremenog čoveka naše kulture i obrazovanja su špekulacija.

Um je blisko povezan sa Sopstvom – višim 'Ja' i predstavlja mehanizam za izražavanje svesti, ali to nije Sopstvo. Kada um misli da je to Sopstvo, mi imamo ego, što je lažna identifikacija Sopstva. Zato prosvetljena bića da bi pronašla prosvetljenje moraju odbaciti ego. Odbaciti ego ne znači odbaciti svoju individualnost Bića, jer je to više 'JA'. To znači odbaciti fizičku identifikaciju sebe. Kada Sopstvo prepozna sebe kao svoje više 'JA', onda čovek doživi prosvetljenje; tada sav stres na svetu nestaje, a život za vas postaje iskustvo blaženstva kakvo je trebalo da bude.

Hipnomeditacija, kombinacija tehnike autohipnoze i tehnika meditacije, pružiće vam prečicu da dođete do meditacije kao načina života. To čini zato što sama priroda hipnoze obezbeđuje da zaobiđete svesni um i ugradite sugestije u vaš podsvesni um. Svesni um je, kao što znate, kritički opredelenj i na mnogo načina će sabotirati ono što ulazi u njega. Podsvesni um je nekritičan i prihvata samo ono što je ugrađeno u njega u skladu sa sistemom vrednosti, kada ima slobodu da vrši prihvatanje bez uticaja svesnog uma. Kada se svesni um uspava hipnozom ili skrajne, pojačani efekti ideja (sugestija) svojstvenih željenom stanju, ulaze direktno u podsvest i stupaju na snagu. Dalje, vaša podsvesna faza uma je veoma blisko povezana sa vašim višim 'Ja', jer u njoj leže zakopana sva sećanja na iskustva iz vaših prošlih života i nije toliko daleko od saznanja o onome što je stvarno. Pošto ne može da rasuđuje, ne može da odvoji ono što je stvarno od onoga što je nestvarno, već deduktivno rezonuje prema stvarnom.

Počecete da shvatate kakav izuzetan proces imamo u hipnomeditaciji, jer kroz njega direktno u svoju podsvest usađujete istine postojanja. Korisnici hipnomeditacije u tom procesu zaobilaze svesni um, ulaze u podsvest i padaju u Sopstvo. Ovo izaziva buđenje nečijeg Bića; buđenje pravog-višeg 'JA' kojeg većina nije bila svesna godinama, čak celog života. Praksa hipnomeditacije će povećati vašu svest, proširiće vašu svest do te mere da ćete spoznati sebe kao odvojenog od svog 'Ja'.

7.3 PETNAEST DANA DO PROSVETLJENJA

U tačkama Praktikuma od 8.3.1 do 8.3.15 date su parcijalne meditativne sugestije za svaki dan. Kada formirate Skripte i snimate ih u skladu sa šemom 5.2.8, za 15 sesija hipnomeditacije bićete spremni da izvršite možda najveću transformaciju u životu.

Ništa u tome neće biti naglo, niti revolucionarno, naročito ako ste odavno prihvatili istine iz prvog koraka u pojednostavljivanju i uspostavljanju procesa hipnomeditacije iz tačke 8.1. Pored toga, tokom spremanja Skripti za hipnomeditaciju, one će ući u vašu svest i podsvest mnogo pre nego što ih budete obrađivali u bloku sesija od 15 dana. Vaše 'ja', vaše više '**JA**' i vaš kritički faktor svesti su se duboko upoznali i možda čak potpuno saživeli sa novinom koju će te im plasirati u petnaestodnevni sugestijama. Za vaše više '**JA**' u tome nema ničega novog, prosvetljenje se odnosi samo na vaše 'ja' i kritički faktor svesti.

Za izvođenje svake od ovih sesija ne treba vam više od trideset minuta, osim za petnaestu i osmu sesiju koje će trajati oko 40 minuta, ali ćete sa poslednjom sesijom doživeti radost realizacije prosvetljenja.

Međutim, priprema Skripti i snimanje oduzeće vam bar još petnaest dana, tako da ćete imati prilično mnogo vremenskog ulaganja. Ali kada spremite i snimate Skripte, onda ćete možda sa samo pola sata dnevno tokom petnaest dana, kada ih istinski i pažljivo primenite, promeniti ceo život iz korena. One će vas transformisati. Kada završite ove sesije, verovatno nećete moći čak ni da prepoznate svoje staro lice. Činiće vam se da ste postali druga osoba. Stres će nestati iz vašeg života i želja za životom prožimaće svaki delić vašeg bića. Samo pola sata dnevno tokom petnaest dana, učiniće vas svesnim da ste Božansko Biće u svojim korenima. Doživete prosvetljenje! Otkrićete ono što u vama postoji oduvek, a čega niste bili baš do kraja svesni.

Prilikom formiranja 15 Skripti za hipnomeditaciju:

- odaberite i uredite relaksaciju sa kojom ste iskusili najbolju relaksaciju, istu za svih 15 dana;
- odaberite i uredite indukciju i produbljivanje sa kojima ste ostvarili najveću dubinu autohipnoze, istu za svih 15 dana;
- primenite meditativne sugestije od 8.3.1 do 8.3.15;
- tokom snimanja Skripte na neki od medija, meditativnu sugestiju za taj dan, koja sledi nakon produbljivanja, pročitajte 3 puta;
- odaberite najelegantniji izlazak iz autohipnoze koji vam se sviđa, isti za svih 15 dana;
- tokom formiranja petnaest Skripti za hipnomeditaciju ne koristite simbolizovanje, sugestije za sprečavanje rukovanja opasnim mašinama, ne koristite sugestije za pouzdano okončanje sveke sesije, koje su navedene u tački 5.2.7;

Primer koji je dat u kompletnoj Skripti 8.3.1 posmatrajte samo kao primer. Ako ste maštoviti i kreativni slobodno preradite relaksaciju, indukciju, produbljivanje i izlazak iz hipnomeditacije u skladu sa vašim ukusima i iskustvom. Nećete umanjiti kvalitet planiranih 15 sesija ukoliko vašim rešenjima obezbedite i održite pristojnu dubinu vaše hipnomeditacije.

POGLAVLJE 8

PRAKTIKUM

U ovom poglavlju dati su primeri:

- celovitih Skripti i
- delova Skripti.

Celovite Skripte se mogu koristiti odmah za samostalnu upotrebu, tj. snimanje Skripti, ukoliko vam odgovaraju, tj. ukoliko su u duhu vašeg načina izražavanja.

U delovima Skripti dato je po nekoliko primera za svaki deo procesa klasične autohipnoze (vidi Sliku 5, strana 58). Te delove možete koristiti kada samostalno definišete svoje Skripte, kao uzorne primere pojedinačnih delova procesa autohipnoze:

- relaksaciju od tačke 8.2.1.1 do 8.2.1.10,
- indukciju od tačke 8.2.2.1 do 8.2.2.7,
- produbljivanje od tačke 8.2.3.1 do 8.2.3.7,
- sugestije/afirmacije od tačke 8.2.4.1 do 8.2.4.14 i
- izlazak iz hipnoze od tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7.

Ovo kombinovanje izvodi se koristeći šemu 5.2.8 , strana 86, za formiranje Skripte. Nakon kombinovanja i formiranja pisane Skripte morate samostalno napraviti snimak takve Skripte.

Celom Praktikumumu se može slobodno pristupati, a kako vreme bude odmicalo primeri kompletnih Skripti za neke zanimljivije oblasti i primeri interesantnih rešenja delova Skripti biće dati u PDF formatu na sajtu i njima ćete moći slobodno pristupati.

8.1 PRIMERI KOMPLETNIH SKRIPTI

U ovoj tački dajem primere 16 kompletnih Skripti pisanih u drugom licu množine, a njihove snimke morate raditi u drugom licu u muškom ili ženskom rodu, prema tome kom polu pripadate. Ukoliko se odlučite da inovirate kompletne pisane Skripte, moraćete samostalno to da izvršite.

Dobro zdravlje i blagostanje

Osnova u knjizi „Makrobiotika ili umeće podmlađivanja i dugovečnosti” Žorža Osava, bavi se putevima sreće, te prostom načinu da se u tome uspe. Istovremeno, navodi da je 99% savremenih ljudi daleko od ostvarenja karakteristika srećnog čoveka.

Po mudracima sa Dalekog Istoka još od pre nekoliko hiljada godina, srećnog čoveka karakterišu sledeći činioci:

- ima zdrav i dug život i sve ga zanima;
- ne brine zbog novca;
- instinktivno zna da izbegne nesrećne slučajeve i teškoće koje prouzrokuju preranu smrt;
- razume da je kosmos uređen na svim nivoima;
- ne želi da blista kao prvi (jer će kasnije biti poslednji), već se zadovoljava poslednjim mestom, kako bi na kraju zauvek bio na prvom.

Možda su najbliže istini oni koji tvrde da svako vreme nosi svoje odlike koje pripadaju srećnom životu, ali prva karakteristika „ima zdrav i dug život i sve ga zanima” je konstanta za sva vremena. Ostale odlike su diskutabilne i vezane su za istorijski trenutak i kulturu iz koje svaki čovek potiče.

Prema kriterijumima bliskim zapadnim tumačenjima, dobro zdravlje čoveka kreće od:

- posedovanja svih zdravih organa i delova tela,
- sposobnosti da obezbedi osnovne egzistencijalne potrebe za sebe i porodicu,
- temperature tela 36-37 °C,
- pulsa kod odraslog zdravog čoveka 60-80 u minutu,
- disanja u miru 16-20 puta u minutu,
- krvnog pritiska u mirovanju, sistolni i dijastolni 120 ^{±10} / 80 ^{±10} mm živinog stuba,
- krvne slike u granicama referentnih vrednosti,
- mokraće u granicama referentnih vrednosti i
- a u psihičkom smislu „je radoznao i ono što jeste” i nema potrebu za neurotičnom borbom.

Autohipnoza u narednoj Skripti to sve uprošćava na jedan kriterijum – zdravlje, posebno izdvajajući/naglašavajući psihičko zdravlje. Sledi prost zaključak – ako je zdravlje dobro, sve ostalo ima šansu da se popravi.

Nigde se direktno ne spominje Duša ili više '**JA**', duhovni vodiči, aure, knjige života i tome slično (verovatno zbog toga što su ti elementi delovi savršenstva u nama i na njih ne možemo da delujemo, tj. pripadaju nama, a bez njih nismo to što mislimo da jesmo).

8.1.1 Skripta za dobro zdravlje i blagostanje

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na prostirku na uobičajen način...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Zatvorite oči...

Sve vreme ostanite fokusirani na vaš snimljeni glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se tačno za pet minuta...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži...

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, stigli ste prvi...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opušteni...

Testirajte ih tako što podižete (cimete) obrvama na gore nekoliko puta... Uradite to sad...

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opušteni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Kako morski talasi polako odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se telom...

Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki put kada ponovo budete slušali vaš snimljeni glas, fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Svaki nerv i mišić se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem sve ste opušteniji i opušteniji...

Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...

Telo tone u ugodan mir...

Svi mišići i nervi su opušteni...

Opušteni su, mlitavi i tromi...

Nastavite da tonete, u duboki, duboki hipnotički san...

Dišete mirno i jednolično...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i opuštenosti...

Potpuno ste mirni, opušteni, utrnuli... i obamrli...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na stopala...

Opustite prste na nogama...

Zamislite da su prsti na nogama mekani, opušteni i labavi kao testo...

Neka se taj labavi osećaj proširi od prstiju nogu, preko tabana, tabanskog luka, peta i **sve** do zadnjeg dela peta...

Osećaj labavosti i opuštenosti dalje struji od zadnjeg dela peta...

Preko Ahilove tetive... Ide preko listova...

Preko kolena i stiže do butina...

Osećaj opuštenosti struji dalje prema kukovima...

Širi se kroz kukove i mišiće stomaka... Kruži oko struka...

Stomak i mišići stomaka se opuštaju...

Osećaj opuštenosti širi se dalje po leđima....

Prodire do lopatica.... i penje se na vrh ramena...

Sa vrha ramena osećaj opuštenosti...

Usmerava se i ide prema zadnjem delu vrata...

Penje se na teme...

I spušta se na čelo i slepoočnice...

Čelo i slepoočnice su opušteni...

Obrazi su opušteni...

Vilica je otvorena... i mišići vilica su opušteni...

Svaki nerv i mišić se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Primećujete koliko su vam kapci opušteni i relaksirani...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem sve ste opušteniji...

Telo vam tone u ugodan mir...

Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...

Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na šake...

Prsti na šakama se opuštaju...

Opušteni su i mlohavi...

Zglobovi šaka se opuštaju...

Sada se relaksira podlaktica...

Nadlaktice se opuštaju...

Ruke su opuštene i utrnule...

Sada se opuštaju ramena...

Opuštena su, mlohava i troma...

Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak, zato nastavite da tonete sve dublje i dublje...

Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...

Ruke su sve teže i teže...

Dišete mirno i duboko...

Osećate kako vam svakim udisajem ruke postaju sve teže i teže...

Da, ruke su vam sada već jako teške...

Teške su kao olovo...

Potpuno su utrnule...

I noge postaju sve teže i teže...

Noge su vam sada zaista jako i prijatno teške...

Toliko su teške da ne možete da ih pomerite...

Potpuno su utrnule...

I očni kapci su toliko teški...

Više ne možete da otvorite oči...

Mirni ste i opušteni...

To vas ispunjava divnim osećanjem mira i utrnulosti...

Potpuno ste utrnuili... obamrli ste...

Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest, i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana, i iz hodnika opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na blistavo zdravlje i blagostanje...

Prihvatite da je vaš um u kontaktu sa savršenim zdravljem koje živi u vama...

Usredsredite svoju pažnju na ovu činjenicu...

Zamislite, ili osetite svoju tačku savršenog zdravlja kao sićušnu tačku blistave svetlosti koja zvezdanim praskom visoko sa vašeg temena šalje hladne zrake svetlosti u svim pravcima...

Vaša pažnja je usmerena na vaš zvezdani prasak, isključujući sve ostalo... Pogledaj njegovu blistavost...

Dozvolite i bojama da se pojave...

Čujte zvuk zvezdanog praska koji zrači dok se njegovi snopovi kreću ka spolja u svim pravcima...

To je okrepljujuće i tako privlačno...
Neodoljivo vas opčinjava zvezdani prasak, tj. vaše savršeno zdravlje...
Preplavljuje vas sjajan osećaj mira i blagostanja...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Žudite za osećajem blagostanja koje se prenosi sa ovog dubokog nivoa vaše psihe...
Zraci počinju da vas obavijaju...

Lebdite do centra ove tačke svetlosti koja stoji iznad vašeg temena...

Sada ste u njenom centru. Osetite njene zrake kako sijaju kroz vas i obavijaju vas...

Prožeti ste ovim jezgrom unutrašnje svetlosti...

Vi ste jedno sa svetlošću, postajete svetlost duboko u vama...

Sada... u srži savršenog zdravlja... primetite mnoge zrake koji sijaju podmlađujuću svetlost u različite delove vašeg bića...

U centru ste svog zvezdanog praska...

Postali ste zvezdani prasak...

Razmislite o jednoj oblasti koju želite da vratite u savršeno stanje...

Sa svoje pozicije u centru zvezdanog praska, brzo i lako pošaljite zrake u oblast koju treba obnoviti...

Pošaljite moćno i trajno obnavljajuće svetlo u deo sebe koji treba da se vrati u zdravo stanje...

Prožmite to područje svetlom...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Zatim ponovo pošaljite ojačavajuću i podmlađujuću svetlost u ovo područje...

Opustite se... sa potpunom verom da vam vaši obnavljajući zraci služe, brzo i sa savršenstvom...

Sada vratite vašu pažnju na srž vašeg zvezdanog praska...

Uživajte u savršenstvu za koje znate da postoji...

Svom sopstvenom savršenstvu... Osetite ga... Udahnite ga u svaku ćeliju...

Postanite to... Zaronite dublje u centar...

Tonite sve dublje i dublje u centar...

Postajete svoje savršenstvo, sposobni da šaljete snažne obnavljajuće zrake iz dubine vašeg centra za lečenje...

Opustite se... Udite u nivo vaše psihe gde počinje podmlađivanje...

Sada kada ste se upoznali sa tim nivoom psihe, svaki put kada dođete do njega činićete to sve lakše i lakše...

Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na vaše **BLISTAVO ZDRAVLJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i – okidač/e)!

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **BLISTAVO ZDRAVLJE**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... otvorite oči.

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnite duboko i protegnete se...

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi.

Zahvalite se u sebi svojoj podsvesti i svom višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Odmor i opuštanje

Neki ljudi jednostavno ne mogu da se opuste. Posle napornog dana treba odvojiti vreme da se odmorite i podmladite um i telo. Navedene tehnike su pozitivne sugestije za vežbanje u hipnozi ili van nje. Međutim, njihova upotreba dok ste pod hipnozom je daleko bolja jer vam sigurno vraća vašu prirodnu sposobnost da se odmorite i opustite kada je to potrebno.

Isprobavanje ove tehnike dok niste pod hipnozom daje slične efekte dubokog opuštanja.

Ako u bilo kom trenutku ne možete da vizualizujete svilenkasti, blistavi, čisti beli oblak, zaustavite se i ne nastavljajte sve dok ne budete mogli da vizualizujete oblak koji je svilenkasto beo. Ono što vizualizujete mora biti potpuno čisto.

Kad god vam je potrebno od nekoliko minuta odmora do cele noći mira, ova tehnika pruža mogućnost da odbacite sve što stoji između vas i potpunog opuštanja.

8.1.2 Skripta za odmor i opuštanje

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na leđa, na svoju prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko, abdominalno, i izdahnite tri puta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika vas opuštaju i prave vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Stisnite **pesnice** i držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u svim mišićima prstiju, šaka i podlaktica...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite šake...

Obratite pažnju na labavost vaših ruku i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim stanjem tokom 5 sekundi...

Sada to isto uradite sa **podlakticama i nadlakticama**...

Stegnite obe podlaktice i nadlaktice i držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u svim mišićima podlaktica i nadlaktica...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite podlaktice i nadlaktice...

Obratite pažnju na labavost vaših ruku i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim stanjem ruku tokom 5 sekundi...

Uradite slično sa **butinama**...

Zategnite mišiće butina i pritisnite pete na površinu ispod njih. Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u mišićima butina...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite butine...

Obratite pažnju na labavost vaših butina i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim stanjem butina tokom 5 sekundi...

Uradite slično sa listovima...

Zategnite mišiće listova tako što ćete prste na nogama usmeriti nadole i savijati ih...

Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u mišićima listova...

Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite listove...

Obratite pažnju na labavost vaših listova i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim stanjem listova tokom 5 sekundi...

Sada savijte nožne prste prema glavi i stvorite napetost u predelu potkolenica. Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu potkolenica...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite potkolenice...

Obratite pažnju na labavost vaših potkolenica i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Stomak

Uvucite stomak maksimalno što možete i držite ga uvučenim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu stomaka...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite stomak...

Obratite pažnju na labavost vašeg stomaka i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim uvučenim položajem stomaka tokom 5 sekundi...

Zadnjica

Stisnite zadnjicu na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu zadnjice...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite zadnjicu...

Obratite pažnju na labavost vaše zadnjice i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim stegnutim položajem zadnjice tokom 5 sekundi...

Ramena

Sada ponovite ove postupke sa ramenima tako što ćete ih slegnuti, pritisnuti lopatice jednu ka drugoj i saviti leđa unazad na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu ramena i lopatica...

Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite ramena i leđa...

Obratite pažnju na labavost vaših ramena i leđa i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim stegnutim položajem tokom 5 sekundi...

Vrat

Zabacite glavu unazad koliko god možete, zadržite položaj pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu vrata...

Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite vrat...

Obratite pažnju na labavost vašeg vrata i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim zabačenim položajem tokom 5 sekundi...

Sada povucite bradu nadole kao da pokušavate da dodirnete grudi i zadržite pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu vrata...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite vrat...

Obratite pažnju na labavost vašeg vrata i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim položajem kada je brada bila na grudima tokom 5 sekundi...

Čelo

Naberite čelo na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu čela...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite čelo...

Obratite pažnju na labavost vašeg čela i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim nabranim položajem tokom 5 sekundi...

Mišići oko očiju

Čvrsto zatvorite oči na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu mišića očiju i oko očiju...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite oči...

Obratite pažnju na labavost mišića očiju i oko očiju i uporedite ovaj osećaj sa prethodno čvrsto zatvorenim očima tokom 5 sekundi...

Nos

Naberite nos na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu nosa...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite nos...

Obratite pažnju na labavost vašeg nosa i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim nabranim položajem tokom 5 sekundi...

Vilice

Čvrsto zatvorite vilice na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu vilice...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite vilice...

Obratite pažnju na labavost mišića vilica i uporedite ovaj osećaj sa prethodno čvrsto zatvorenim vilicama tokom 5 sekundi...

Jezik

Pritisnite snažno jezikom na prednje nepce na 5 sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u korenu jezika i na nepcu...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite jezik...
Obratite pažnju na labavost mišića jezika i uporedite ovaj osećaj sa prethodno snažno pritisnutim jezikom na nepce tokom 5 sekundi...

Usne

Maksimalno napućite usne na 5 sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u usnama...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite usne...

Obratite pažnju na labavost mišića usana i uporedite ovaj osećaj sa prethodno maksimalno napućenim usnama tokom 5 sekundi...

Sada osetite potpuni osećaj opuštenosti koji prožima celo vaše telo.

Uživajte u ovom osećaju i nekoliko puta udahnite...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i opušteni...

Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i utrnutosti...

Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...

Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest, i vi ćete upravo tako postupati...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika vas opuštaju i prave vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Osetite vaše telo u potpuno opuštenom stanju...

Vaše telo je teško i mlohavo, potpuno ste mirni...

Sjajni čisto beli oblak se formira iznad vaše glave...

Povezan je daleko u prostoru i vremenu i lebdi iznad vas, čekajući da vam pomogne, da vas osveži i obnovi...

Svilenkasti oblak se približava vrhu vaše glave...

Počinja da se sliva u vaše teme...

Kreće se polako kroz vaš mozak, vaše lice...

Nastavlja da teče dok ulazi u vrh vaše kičme i tone još niže, dole u grlo i vrat...

Oblak se sliva u vaš torzo... niz ramena i ruke, u laktove, šake i vrhove prstiju...

Teče niz kičmu, ispunjava grudi, a zatim donji deo stomaka i kukove...

Ispunjava ceo torzo dok napreduje...

I dalje teče... dole u butine, kolena, listove, gležnjeve i stopala... izlazeći kroz tabane...

Dok zamišljate ovu silu koja teče kroz vas u beskrajnom toku, prepustite joj se...

Pogledajte i osetite moćnu struju dok skida svu napetost sa vas. Gledajte ovaj tok svetlosti i osetite kako se kreće kroz vas...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste mirni i opušteni...

Sada proverite svoje telo...

Da li postoji bilo kakav stres ili napetost, bilo u vašem telu ili umu?

Ako naiđete na bilo kakvu napetost, stres ili nelagodnost, zamislite da ove napone izbacujete u struju koja teče, koja izlazi kroz vaše šake i stopala...

Upoznajte osećaj ove struje koja teče kroz vas...
Proverite različite delove svog tela i vidite i osetite struju koja se kreće kroz njih...
Brzo uklanja sav stres i napetost...
Zatim, tok struje se usporava i taloži u vašem telu...
Obnavlja energetske rezerve...
Zamislite ovu čistu energiju u svim delovima tela...
Osetite je...
Vidite sebe kako blistate ovom energijom...
Kako se navikavate na osećaj belog oblaka, čini vam se da lebdite...
Dozvolite da se to desi...
Vodite se osećajem...
Vizualizujte tokom pauze ovu belu struju koja radi svoju magiju...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaše ključne reči za ove sugestije su **ODMOR I OPUŠTANJE**.
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ODMOR I OPUŠTANJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e), one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...
Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Sada ću brojati od jedan do pet...
Počnite da izlazite iz duboke hipnoze...
Ponovo primetite duboko opušteno stanje svojih ruku i nogu...
Vaše telo je potpuno opušteno stvarnim odmaranjem i relaksacijom...
Potpuno ste mirni i opušteni.
Jedan... Dok razmišljate o tome koliko se osećate obnovljeno, vaša pažnja se vraća u sadašnjost i vraćate se sa poznavanjem moćne tehnike za odmor i relaksaciju...
Dva... Počinjete da se meškoljite, postajete svesniji svog tela znajući da svaki put kada čujete izgovorene reči **ODMOR I OPUŠTANJE**, to vas podseća na savršenu funkcionalnost vašeg bića koje to zaista i jeste...
Tri... Postanite svesni kako se sada divno osećate i znajte da ste naučili tehniku koja ne samo da pruža odmor i relaksaciju, već vas puni beskrajnom energijom...
Četiri... Počnite da otvarate oči, osećajući se predivno osveženim. Sada ste potpuno budni i potpuno svesni...
Pet... Oči otvorene. Potpuno budni i potpuno svesni. Potpuno ste budni!
Treba udahnuti duboko i protegnuti se...
Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...
I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije...
odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite se u sebi svojoj podsvesti i svom višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Podsticanje kreativnosti

Postoji mnogo definicija kreativnosti što govori u prilog tome da se radi o vrlo složenom pojmu.

Evo jedne, i na njoj ćemo se zadržati:

„Kreativnost je mentalni proces koji uključuje stvaranje novih ideja, pojmova, ili rešenja problema, ili novih veza između postojećih ideja ili pojmova. Neki stručnjaci je podvode pod veštinu, sa čime je teško složiti se.

Kreativnost je karakteristika ljudskog mozga koja nam je svima urođena i ona nam omogućava da se snalazimo u novim, nepoznatim situacijama, što je ključno za ljudsko preživljavanje. Tokom školovanja o ovom pojmu skoro da se ne govori, ne razvija se i ne vežba, čak suprotno – zanemaruje se i u nekim slučajevima aktivno guši, jer izražavanje kreativnosti unosi ‘nered’ u učionicu.

Dr Džordž Lend sproveo je istraživanje na 1.600 dece, prateći ih kroz školovanje. Svakih 5 godina ponovno je testirao istu decu, procenjujući spadaju li u grupu ‘natprosečno kreativnih’.

Evo rezultata istraživanja:

- Među petogodišnjacima, 98% dece je upalo u grupu kreativnih genija.
- Među desetogodišnjacima, broj je pao na 30%.
- Sa 15 godina, broj kreativaca je pao na 12%.

Isti test dali su odraslim ljudima iznad 30 godina i samo ih je 2% ušlo je u grupu natprosečno kreativnih.

Kreativnost je najveći dar ljudske inteligencije. Međutim, kao što vidimo, kako starimo ona naglo pada, i već posle 30. godine postaje raritet. S druge strane, svet postaje sve složeniji, te bi trebao zadržati makar neki nivo kreativnosti kako bismo odgovorili na životne izazove.

Istoričari i naučnici ističu da su velike ideje u ljudskoj istoriji transformisale ondašnji svet i uticale na oblikovanje tadašnjih kultura, a nesporna je činjenica da je savremeno društvo upravo rezultat ljudske kreativnosti, što ovaj pojam postavlja kao centralnu temu društvenih i humanističkih nauka.

Stručnjaci naglašavaju da se kreativnost može podsticati i vremenom unaprediti. Da bi se to realizovalo, moraju se preduzeti određeni vrlo složeni poduhvati koji su za mnoge prevelik zalogaj, jer kreativnost zahteva promenu uobičajene rutine, izlazak iz zone komfora i obraćanje pažnje na sadašnji trenutak, što podsvest ne voli.

Kroz ovu Skriptu pomoći ćemo vam da podstaknete buđenje svoje kreativnost. Ova Skripta je primer kako mašta igra veliku ulogu u hipnozi.

8.1.3 Skripta za podsticanje kreativnosti

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na svoju prostirku na uobičajeni način i zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika vas opuštaju i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...

Nastavite da dišete uobičajeno...

Obratite pažnju na svoje disanje...

Ne menjajte ništa u disanju, samo ga pratite...

Usredsredite pažnju na jedan mali deo disanja...

Na lagano pomeranje vaše odeće uz kožu dok vam se grudi podižu i spuštaju....

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha.

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. Pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Sada usredsredite pažnju na zvuk koji ispuštate dok dišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. Pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Sada usredsredite pažnju na osećaj u nosu dok udišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Ne pokušavajte ništa da radite sa tim. Samo budite radoznali. Pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Odaberite mesto za koncentraciju pogleda...

Gledajte u to mesto...

Ne dozvolite da vam pažnja popusti...

Mirni ste i spokojni...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh uz izgovor u sebi „Spavaj sad”, opustite sve mišiće i nerve...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh uz izgovor u sebi „Spavaj sad”, opustite sve mišiće i nerve...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh uz izgovor u sebi „Spavaj sad”, opustite sve mišiće i nerve...

Nastavite da dišete normalnim ritmom...

Potpuno ste opušteni...

Oči su vam zatvorene i opuštene...

Svi mišići i nervi su vam opušteni i mlohavi...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...

Sad, zamislite da ste na vrhu stepeništa...

Silazite na omiljenu plažu...

Kada se spustite na dno stepeništa, dostići ćete potpuno opuštanje...

Sa svakim korakom, kako silazite nadole, postajate sve opušteniji...

Dok se spuštate, brojite korake, tj. stepenike unazad...

Deset... Krećete prema plaži, spremni ste za dublje opuštanje...

Devet... Spuštate se još dublje, obuhvatate pogledom celu plažu...

Osam... Idete sve dublje... i dublje... slušate zvuk svog snimljenog glasa...

On vas vodi sve dublje i dublje... Sve vam je potaman...

Sedam... Ruke su vam se potpuno opustile...

Čujete samo zvuk svog snimljenog glasa i relaks muziku u pozadini...

Tonete sve dublje i dublje u potpunu opuštenost...

Šest... Noge su vam otežale...

Čini vam se da ne možete da ih pomerite...

Dišete mirno i jednolično... Mirni ste i spokojni...

Pet... Počinju da vam trnu prsti na rukama i nogama...
 To je dobar znak...
 Opustite vrat, ramena i lice... Vilica vam se otvara...
 Četiri... U dubokom ste hipnotičkom miru...
 Sve vam je potaman...
 Idete još dublje u opuštanje, dublje nego što ste ikada bili...
 Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela, ide sve dublje i dublje.
 Tri... Vi duboko spavate i idete još dublje, tako je udobno...
 Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela... labava je i mlohava... labava i mlohava... Tako ste opušteni, i tako spokojni...
 Kompletan torzo vam se opustio...
 Tako ste opušteni, mirni i duboko relaksirani...
 Dva... Dok nastavljate da slušate svoj snimljeni glas, to vas vodi još dublje...
 Obamrli ste, ali idete još dublje...
 Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...
 Jedan... Spustili ste se na pesak...
 Malo dalje od stepeništa je vaša prostirka... Jedva ste se dovukli do nje... Spustili ste se na prostirku...
 Konačno ste stigli do nje...
 Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestije...
 (Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)
 Uđite u svoj najsrećniji trenutak kada ste se osećali kreativno...
 Prođite kroz to sećanje i osećanja...
 Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Kada ste bili kreativni osećali ste se veličanstveno, kao da ste mogli da poletite...
 Želite da doživite kreativno ushićenje...
 Zamislite balon na topao vazduh...
 Idete na vožnju koja povećava osećaj kreativnog ushićenja...
 Potpuno ste u redu sa tim...
 Osećate se uzbuđeno, spremni ste za otkriće...
 Smestili ste se u korpu balona...
 Vrela vatra kulja u donji otvor na balonu...
 Balon se polako puni i postaje sve ispuččeniiji...
 Balon je sastavljen od belo-plavo-crvenih šnita...
 Na plaži se već podiglo nekoliko balona...
 Balon je veoma bezbedan, korpa je prostrana i udobna...
 Opremljena je svim pomoćnim uređajima za letenje...
 Korpa se podigla od zemlje i zategla uže kojim je vezana za zemlju...
 Spremni ste za poletanje...
 Stajete na merdevine i penjete se u korpu...
 Korpa u kojoj stojite je ispletana od lepog leskovog pruća...
 Osećate se sigurno i pomalo uzbuđeno...
 Pogledajte uvis...
 Belo-plavo-crveni balon stoji iznad vas...
 Užad kojima je korpa vezana za balon su zategnuta...
 Tu je i uže kojim se otvara poklopac na vrhu balona, kada se kreće u spuštanje...
 Plamen, čiji topli gasovi ulaze u balon, jako je svetao...
 Naginjete se preko korpe, gledate uže koje drži korpu i balon privezan za zemlju, zategnuto je...

Ako hoćete da se vinete, moraćete da nađete način da taj konopac odvežete...
U korpi je kutija za alat, uzmite nož i presećite konopac na dnu korpe...
Polako se dižete...
Letite vertikalno uvis, vazduh je potpuno miran...
Osećate kako lebdite, plutate...
Korpa se pomalo njiše...
Smanjite diznu za plamen na pola...
Još se polako podižete...
Imate osećaj slobodnog plutanja...
Uzbuđenje raste, na horizontu vidik puca na sve strane u nedogled...
Jasno vidite nepreglednu pučinu...
Kada se okrenete, vidite kopno sa sopstvenim hotelom i pratećim sadržajima...
Balon se više ne diže...
Sila potiska se izjednačila sa težinom...
Plamen, koji je smanjen, dogreva vazduh u balonu taman toliko koliko se on hladi...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sa radio-uređaja javlja se glas instruktora leta...
Krenite bezbedno da spuštate balon...
Uradićete to vrlo bezbedno...
Zavrnite diznu vatre na 10%...
Balon stoji, i odjednom osećate kako počinje da se spušta...
Osećate olakšanje...
Beskrajna pučina i kopno se smanjuju...
Ali uzbuđenje je još prisutno...
Prvi put ste sami leteli balonom...
Kao da ste želeli da ostanete još na maksimalnoj visini...
Sve je trajalo kratko...
Nemate osećaj koliko...
Korpa je dotakla pesak...
Pa se ponovo malo digla...
Vatru pojačajte na 20%...
Let je trajao 20 minuta...
Imate utisak da je to bilo između minut ili dva...
Instruktor vam ispod korpe dotura uže...
Vežite ga za prečku na korpi i napustite korpu...
Balon se malo podigao i stao...
Nakon teorijske obuke, savladali ste i letenje...
Rešili ste uspešno poletanje, spuštanje i prizemljenje...
Koncentrišući se na oslobađanje kreativnosti, vaš um je prepoznao konopac...
On se koristi da stvari budu vezane ili sputane...
Jednostavno presećanje konopca znaćilo je odvajanje od svega što je sputavalo vašu kreativnost...
I uspelo je...
Ozareni ste i ponosni na sebe...
To je rešenje...
Treba pronaći ono što sputava kreativnost i to otkaćiti...
Pri svakom rešavanju problema, treba imati jasan cilj koji se mora ostvariti da bi se rešio problem...
U realizaciji cilja kojim se problem rešava, istraživanju puteva i ideja za rešavanje posvećujete dovoljno vremena i poklanjate svu svoju pažnju...

Radujete se svakom radu u *ad hoc* grupama ili formiranim timovima, gde uvek može da se nauči nešto korisno i gde mozak brže radi „hvatajući ideje i rešenja u letu”...

Rad u timovima potvrđuje vaše vrednosti, stvara osećaj sigurnosti, i mesto je za rešavanje svih nesuglasica...

Rad u timovima shatate kao igru mogućnosti u traženju rešenja za postavljeni problem... U radu kroz timove menjate svoj fokus posmatranja, određujete nova težišta, širite vidike i neprekidno napredujete...

Rad u grupama i timovima podstiče kreativnost...

Kroz rad u timovima često se postavljate u ulogu nekog drugog člana tima... Sagledavate njegov ugao posmatranja...

To vam širi vidike i brusi vaš kreativni doprinos...

Radeći u timovima često se postavljate u neko vreme u budućnosti...

To vam pomaže da problem koji rešavate sagledate potpunije, naročito sa stanovišta potrošača–korisnika...

Kada imate potpuno nove ideje, pa i oprečne u rešavanju problema, preuzimate na sebe rizik da ih izložite i branite...

Uvek ste otvoreni prema iskustvima i spremni za prihvatanje boljih rešenja koja su drugi predložili...

Nikada niste rob rutini...

Nikada niste rob svojoj uzvišenoj ekspertnosti...

Nikada niste rob uvredljivosti svoje sujete...

Kada rešenje problema ne izvire lako, vraćate se na analizu shvatanja problema...

Pošto kreativnost proističe iz podsvesnog uma, tj. vašeg višeg “Ja”, vaša svest ostavlja neprekidno otvorenu komunikaciju sa njim...

Svakoga dana odvajate vreme za sanjarenje i razmišljanje...

Ne tražite mišljenja drugih ljudi o svojim snovima dok kreativno razmišljate...

Kada nakon sanjarenja i razmišljanja dobijete stav iz vašeg uma, prezentujete ga i branite kreativno...

Kada nakon sanjarenja i razmišljanja nemate jasan stav, niste opsednuti ni frustrirani time da ga po svaku cenu odmah doznate...

U svojim razmišljanjima uvek polazite od toga da su objektivne ograničavajuće okolnosti zaobilazne i da su izazov za vas...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **KREATIVNOST** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **KREATIVNOST**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Probudićete se iz hipnoze tako što ćete brojati od jedan do pet...

Kada dođete do broja pet, bićete potpuno budni...

Jedan... Počinjete da se budite iz hipnoze...

Dva... Postajete svesni sopstvenog stanja... osećate se zadovoljno, bezbedno i udobno.

Tri... Radujete se pozitivnim rezultatima ove sesije...

Četiri... Osećate se optimistično i osveženo...

PET... PET... PET... Sada ste potpuno budni i potpuno svesni...

Čuje se samo relaks muzika.

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Prestanak pušenja

Kada imate jaku želju da prestanete da pušite, to je moguće uz pomoć autohipnoze. Stvari se odvijaju malo sporije u odnosu na situaciju kada angažujete profesionalnog hipnoterapeuta. Rezultati su u isto vreme i dobri i neizvesni, za šta god da se opredelite. Sve je u vašim rukama. Treba pridobiti podsvest za saradnika, verovati da vi to možete i sistematski vežbati.

Ako ste ozbiljno rešili da prestanete da pušite uz autohipnozu, uz redovno vežbanje oslobodićete se pušenja za manje od 40 dana. Nakon toga, za dve do tri nedelje trebalo bi da primetite najmanje duplo smanjenje učestalosti i težine nagona i kriza. Za 40 dana od prestanka pušenja, naći ćete se u povoljnoj situaciji da zauvek prestanete da pušite. Sesije i Skripte za prestanak pušenja ne bi trebalo odbacivati pre nego što isteknu tri meseca. Čim prestanete da pušite, možete da se upustite u skraćenje teksta u delovima Skripte koji se odnose na relaksaciju i indukciju, ali i u delovima koji sadrže same sugestije, čime ćete postati operativniji, a nećete izgubiti na kvalitetu.

Prestanak pušenja nikada nije bio lak, ni onda kada je u cigaretama bio samo duvan, a danas, kada uz duvan u cigaretama imate i do 600 dodataka, problemi prestanka pušenja se usložnjavaju.

Ako ozbiljno želite da se oslobodite ove navike, izvedite to na ovaj način:

Najpre, odredite datum i obavezite se da nikada nećete popušiti ni jednu cigaretu nakon datuma koji odaberete. Najbolje je dati sebi rok od trideset dana pre tog roka da se naviknete na ideju da više nikada nećete pušiti. Tokom ovog perioda, recite prijateljima, rođacima i saradnicima da vas više nikada neće videti kako pušite nakon datuma koji ste odredili. Recimo da je datum koji ste izabrali 1. novembar. Recite im: „Nikada me više nećete videti kako pušim posle 1. novembra”.

Nemojte im samo reći da ćete prestati da pušite nakon 1. novembra. Izgovorite baš ove reči: „Nikada me više nećete videti kako pušim posle 1. novembra”. Ovo nije stvar samo spaljivanja mostova. Svaki put kada ponovite ovu izjavu, to je jaka afirmacija koja u mislima pojačava ideju da mislite ono što kažete. Pojačavate svoju odlučnost da odustanete.

8.1.4 Skripta za prestanak pušenja

Pustite snimak Skripte...

Ležite na leđa, na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko, abdominalno (stomakom), i izdahnite tri puta...

Oči su vam otvorene...

Mirni ste i opuštteni...

Osećate se udobno i relaksirano...

Mirni ste, opuštteni, sve vam je po volji...

Fokusirajte pogled na tačku na plafonu (Ako sedite, fokusirajte pogled ispred sebe na neku tačku)...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se tačno za pet minuta...

Ponovo tri puta abdominalno duboko udahnite i izdahnite...

Udahnite, zadržite vazduh u plućima pet sekundi, dok polako izdišete, potpuno ćete se opustiti...

Hajde sada, udahnite prvi put.

Udah...

Pauza 5 sekundi (ovo se ne izgovara).

Izdah, opustite se...

Udah...

Pauza 5 sekundi (ovo se ne izgovara).

Izdah, opustite se...

Sada još jedan dubok udah, dublji nego ranije...

Pauza 5 sekundi (ovo se ne izgovara, samo se izvrši).

Izdah, opustite se...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Dišite normalno, abdominalno (stomakom)...

Sada kada celo telo počinje da vam se opušta...

Svaki mišić i nerv počinje da se oseća opušteno i mlitavo...

Vaši kapci postaju teški i umorni...

Oni postaju sve teži i teži, i sada će se zatvoriti...

Kapci su postali toliko umorni i toliko teški da ih je teško otvoriti...

Vi želite da oni ostanu zatvoreni dok vam ne kažem da ih otvorite...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Koncentrišite svu pažnju na noge...

Opustite prste na nogama...

Zamislite da su poput mekanih gumica koje vam vise na nogama...

Neka se ovaj labavi osećaj proširi prema celim stopalima, a zatim sve do zadnjeg dela peta...

Ovaj opušteni osećaj prelazi u listove na nozi...

Mišići potkolenica se opuštaju, mlitave i umrtvljuju...

Dok se vaši mišići i nervi opuštaju, relaksira se i vaš um...

Um se udaljava do prijatnih scena u vašoj mašti...

Dozvolite da vaš um luta tamo gde će boraviti, dok idete dublje i dublje u pospanu relaksaciju...

Dišite polako, kao spavač...

Sve vaše brige i napetosti nestaju kako idete dublje i dublje u duboki hipnotički san...

Svaki udah – svaki šum koji čujete – čini vaše opuštanje dubljim i dubljim, prijatnim i ugodnim...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Talas relaksacije se penje kroz bokove i mišiće stomaka...

Opušta se sve više i više...

Stomak i trbušni mišići se opuštaju...

Idete dalje u duboki, duboki hipnotički mir...

Prsti na rukama vam se opuštaju...

Opuštaju vam se zglobovi na šakama...

Relaksiraju vam se podlaktice...

Obe ruke su vam se opustile i utrnule...

Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak...

Nastavite da tonete sve dublje i dublje...

Nastavite da tonete, u duboki, duboki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

(Nastavite da govorite tiho i vrlo sporo)

Opuštate mišiće na vratu...

Neka vam se vilice odvoje...

Mišići brade i obraza su vam se olabavili i postali mekani...

Opustite mišiće očiju...

Opustite ih potpuno...

Opustite se i osećajte se prijatno i dobro...

Opustite i obrve i čelo...

Neka se mišići odmire...

Neka se celo teme relaksira...

Od čela pa sve do zadnjeg dela vrata – sve je relaksirano – sve je odmorno – sve opušteno, sve je mlohavo...

Sada ste potpuno relaksirani...

Vaše telo se oseća kao da je bez kostiju...

Idete sve dublje u umirujuću hipnozu...

Vaš um doživljava divan osećaj spokoja...

Vaša podsvest je sada prijemčiva za korisne sugestije koje će dobiti...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore spolja i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Danas je vaš prvi jubilej...

Danas je godinu dana kako ste prestali da pušite...

Rešili ste da to obeležite odlaskom u sobu inspiracije i mašte...

Zamislite da se približavate lepoj, visokoj i modernoj zgradi...

Prolazite kroz rotirajuća vrata i ulazite u prelepo predvorje...

Osećate se veoma bezbedno dok ulazite u SPA centar...

Unutar zgrade stoji ubedljivo obezbeđenje koje čuva zgradu od uljeza...

Portir gleda u vas sa upitnim pogledom, ali vas onda prepoznaje kao vlasnika zgrade...

Portir radi za vas...

Zadovoljno klimnete glavom portiru i krećete prema liftu...

Izgledate opušteno i sigurno u sebe...

Pritiskate strelicu na gore i vrata lifta se otvaraju...

Elegantna i luksuzna kabina lifta...

Vidite svoj lik u ogledalu lifta...

Okrećete se prema komandnoj tabli na kojoj su označeni brojevi spratova...

Pritiskate broj deset da vas odvede deset spratova iznad nivoa zemlje...

Broj deset svetli i vrata lifta se zatvaraju...

Kabina lifta počinje lagano da se penje... uz veoma nežan šum...

Pratite numerisana svetla iznad vrata kako se menjaju...

Svaki broj se pali na trenutak dok se lift kreće pored naznačenog sprata...

Brojevi se menjaju... jedan po jedan...

Osećate kako se uspinjete na svoje divno mesto... daleko iznad površine...

Jedan... Gledate brojeve dok se lift penje... sa svakim brojem se sve dublje opuštate...

Dva... Lift se diže iznad hola ove velike strukture... ide sve više i više...

Tri... Dok stignete do vrha, bićete duboko hipnotisani...

Četiri... Bićete hipnotisani otvorenih očiju... otvorenih za korisne sugestije...

Pet... Osećate kako se penje... glatko... bez napora. Osećate sve dublji mir...
Šest... I dalje gledate kako se brojevi menjaju iznad vrata... jedan po jedan, dok se lift penje sve više...
Sedam... Idete sve više... osećate se mirno i veoma opušteno...
Osam... Sigurni ste... osećate se mirno... penjete se... sve više i više...
Devet... Dopuštate sebi da lako uđete u hipnozu otvorenih očiju.
Deset... Lift se polako zaustavlja. Vidite broj deset iznad vrata. Stigli ste. Sada ste hipnotisani...
Kada se vrata otvore, ulazite u udobno opremljenu čitaonicu...
Zapaljena cepanica u kaminu pucketa i žarko plamti, kao da vas dočekuje u vašoj odaji...
Prilazite udobnoj stolici za ljuljanje...
Udobno se zavaljujete i zatvarate oči...
Potpuno ste mirni, ushićeni i ponosni na sebe...
Prošlo je tačno godinu dana od kako ste prestali da pušite...
Dolazite u odaju inspiracije i mašte da proslavite prestanak pušenja i da saslušate afirmacije i sugestije koje su vas oslobodile duvanskog ropstva...
Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...
Kako je sve počelo?
Bronhitis, jutarnje kašljanje, odvratan zadah...
Nervoza do prvog jutarnjeg dima,
Kafa sa cigaretom, samo je to bila prava kafa,
Požuteli prsti desne ruke,
Sakrivanje po toaletima na poslu da se 'ispuši jedna',
I, onda su ugradili alarme za duvanski dim...
I...
Izjavili ste 1. septembra deci, prijateljima, rođacima i saradnicima da od 1. oktobra prestajete da pušite...
Dali ste sebi mesec dana za pripremu za izvođenje tog projekta...
Inovirali ste svoje ponašanje...
Svaki put kada vas nešto podstakne da pušite...
Udahnute jako duboko i dok izdišete kažete u sebi „opušten i slobodan”,
A danas, posle godinu dana...
Uspeli ste...
Ponosni ste na sebe...
Osećate se dobro unutar sebe...
Bolje se osećate nego što ste se godinama osećali!
Neverovatno koliko ste ponosni na sebe...
Ponosni ste na svoju sposobnost da iskoračite iz te smrdljive rupe...
Konačno ste se dočepali svežeg i čistog vazduha...
Potpuno ste se prepustili uživanju i disanju svežeg, čistog vazduha...
To je promena koju su pluća htela...
To je promena za kojom je vaše telo vapilo...
To je promena za kojom je vaše srce čeznulo...
Uspeli ste...
Vaša pluća pozdravljaju svež vazduh za kojim žude...
Osećate se divno!
Ponosni ste na svoju sposobnost zato što ste pobedili...
Pobedili ste neprirodnu, destruktivnu naviku...
Sada se opuštate još više i idete još dublje u relaksaciju...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Dugi, duboki udisaji čine da se osećate dobro...

Na svakih pola sata, zastanete na trenutak – šta god da radite...
Udahnite dugo i duboko. Zadržite dah...
Onda ga pustite, zatvorite oči i opustite se...
Dok izdišete, mislite na reči „opušten i slobodan”...
To je predivan osećaj...
Sada udahnite još jednom duboko, još dublje nego ranije...
Zadržite dah što je duže moguće...
Dok ispuštate dah pomislite na iste reči „opušten i slobodan”...
Dok razmišljate o ovim rečima, pustite da vas preplavi talas opuštanja od vrha glave do
vrhova nožnih prstiju...
Osećate se dobro svuda, u umu i u telu!
Sada se opustite još više... i uđite dublje u ugodan hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Sada vizualizujte sebe i osetite se zdravom i srećnom osobom...
Sada ste slobodni...
Sada se krećete sa većom lakoćom i samopouzdanjem...
Osećate se bolje nego što ste se osećali godinama...
Ponosni ste na sebe...
Ponosni na svoju sposobnost da dostignete i usvojite bilo koju naviku...
Vi ste jaki!
Svakim danom koji prolazi osećate se bolje...
Zamislite i osetite vaša čista i zdrava pluća...
Svaki udah svežeg vazduha čini da se osećate sve bolje i bolje...
Osećaj zadovoljstva i ponosa obuzima celo vaše telo...
Imate divan i uzbudljiv osećaj slobode...
Raskinuli ste sa ropstvom...
Slobodni ste i osećate se sjajno...
Uživajte u ovom divnom osećaju zadovoljstva – sada...
Danas je jubilej...
Imate šta da obeležavate i čega da se sećate...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Idite još dublje u relaksaciju...
Spustite se još više i uživajte u ovom prijatnom opuštenom osećaju...
Zamislite sebe kako prolazite pored grupe koja ima 'puš-pauzu'...
Halapljivo udišu dim, truju svoje telo...
Izdišući ga, teraju i druge da se truju...
Razumete ih...
Razumete njihovu slabost...
Tako im je zapisano...
Svima nam je sve zapisano...
Tvorac se raduje kada smo odvažni...
Raduje se što ste pobedili lošu naviku...
Uspešno ste rešili postavljeni zadatak...
Imate slobodnu volju...
Iskoristili ste je...
Opredelili ste se za čist vazduh...
U vašoj knjizi života vi ste persona...
Iskazali ste odlučan otpor poroku...
To se od vas i očekivalo...
Bili ste na iskušenju...

Pobedili ste...

Imate čime da se ponosite.

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i zadovoljni...

Ushićeni ste svojim jubilejom...

Već godinu dana duboko poštujete telo u kojem ste rođeni...

Vaše telo je zahvalno što se prema njemu odnosite s poštovanjem...

Zauzvrat čini da se osećate zdravo i srećno, fizički, mentalno i duhovno...

Tolerišete pasivni dim žrtava navika, nije im lako...

Veruju da jedino mogu da budu slabi...

Ignorišu svoje sposobnosti da pobegnu iz kolotečine u kojoj su...

Ignorišu snagu slobodne volje koja im je poklonjena...

Nadamo se da će pronaći put i pridružiti se zdravim redovima prosvetlene većine...

Nažalost, neki će umreti prerano...

Spazam i karcinom pluća ili bolesti srca su njihova sudbina...

Možemo ih samo izolovati, biti ljubazni prema njima i žaliti ih...

Svi moramo da patimo što svoju slobodnu volju koriste naopako...

Tvorac nam je dao slobodnu volju za promene, za kreativne proboje...

Ali to je život...

I vi velikodušno prihvatate svoju ulogu u njemu...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Prestali ste da duvanite zauvek...

Vaša konačna odluka protiv pohlepe za cigaretama je doneta...

Svakim danom koji prolazi odluka se pojačava...

Zamislite u mislima nekoga ko vam nudi cigaretu...

Uvek mu odgovarate: „Hvala. Pobedio/la sam tu naviku.”

Da... Ponosno kažete: „Hvala, pobedio/la sam tu naviku.”

Kada smatraš da je potrebno, kažeš: „Pušite slobodno bez mene, odbacio/la sam tu naviku.”

Svaki put kada odbijete ponuđenu cigaretu, imate okrepljujući osećaj moći i ponosa...

Ponosni ste što ste usamljeni i retki od velike većine ljudi koji imaju hrabrost da se odreknu duvana...

Ponosni ste jer imate ono što je potrebno: hrabrost, inteligenciju, samopoštovanje i zdrav razum...

Shvatili ste da što duže ostajete slobodni od ove odbačene navike...

Pomisao na nju vam sve manje proizvodi žudnju...

Bolje je telu, umu i duhu...

Uživajte u okrepljujućem osećaju fizičkog blagostanja, mentalnog zdravlja i samopoštovanja...

Osećate se ponosno, jer ste samo vi gospodar svog tela...

Ponosni ste što ste svoju slobodnu volju iskoristili na pravi način...

Uvek uživajte u prijatnom, opuštenom osećaju autohipnoze...

Imate ogromnu želju da odslušate ovu seansu dva puta svakog dana...

Osećate se podmlađeno i osveženo kada izađete iz autohipnoze...

Potpuno ste relaksirani, osećate se u telu potpuno lagodno...

Krvni pritisak je normalan...

Žlezde rade u harmoniji...

Telesna hemija je uravnotežena...

Osećate se fantastično!

Sada se još više opustite i uživajte u trenucima tišine...

Mir i tišina čine dubok i trajan utisak na vašu podsvest, koji će uvek biti sačuvan...
Ovaj trenutak tišine počinje upravo sada...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaše ključne reči za ove sugestije su **ZDRAVLJE I BLAGOSTANJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ZDRAVLJE I BLAGOSTANJE**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama.

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore.

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete se osećate savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...

I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije...
odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite se u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Upravljanje telesnom težinom

Nikad u životu nisam mislio da ću nešto pisati na ovu temu, na koju je napisano stotine hiljada tona knjiga, od stručnih i manje stručnih ljudi, ali evo, usuđujem se da sastavim ovu Skriptu sa stanovišta autohipnoze. I sam sam na sebi isprobao razne dijete i sisteme za održavanje težine i uglavnom sve rade, ali jo-jo efekat je skoro kod svih neizbežan. Sada održavam svoju težinu bez ikavih dijeta, jedem svu hranu vodeći računa o količinama, ne večeram desetinama godina i indeks telesne mase je stabilan (ispod 25), uz normalan krvni pritisak bez tableta, i normalan nivo šećera u krvi. To me ne abolira da imam pravo da se mešam u lekarsku i nutricionističku struku, niti mi je to namera. A od njih sam čuo i pročitao toliko oprečnih stvari, da sam u najmanju ruku zbunjen.

Ovo što ću napisati o skidanju kilograma biće sa stanovišta autohipnoze i mehanizama delovanja između podsvesti i svesti. Sve je zasnovano na opštoj teoriji hipnoze i delima najpoznatijih imena u hipnozi.

Sa pitanjima ili nedoumicama u vezi sa ishranom i/ili fizičkim vežbama koje bi mogle biti prikladne za vas, prethodno se konsultujete sa licenciranim zdravstvenim radnikom i nutricionistom koji su obučeni da vam pomognu u tim specifičnim oblastima. Neke fizičke vežbe mogu biti dobre za neke ljude, a opasne za druge. Isto je i sa hranom. Svaki čovek je priča za sebe sa stanovišta svoje genetike, svog sistema vrednosti, navika, tradicije, psihofizičkog stanja i istorija bolesti.

Dakle, sve što ovde piše, naročito u ovoj lekciji, proverite kod nadležnih lekara i nutricionista.

Uobičajena metoda smanjenja težine je dijeta. Dijeta najčešće osciluje od gladovanja do prejedanja. Težina opada, ali onda se vraća nazad. Ovakvi redosledi događaja rezultiraju neprekidnim osećajem neuspeha, a svaki sledeći neuspeh učvršćuje uverenje da će sledeći pokušaj propasti. Malo ih je, ako ih uopšte ima, koji će prihvatiti ideju doživotnog lišavanja smanjenog konzumiranja hrane i neprekidnog skidanja kilograma. Stoga, ako želite da dobijete i održite zdravu, atraktivnu figuru, lišavanje hrane koju volite nije rešenje.

Korišćenjem autohipnoze možete postići zdravu, normalnu težinu i trajno je održavati dok jedete koliko god želite. Ali nećete želiti ništa više od svojih telesnih potreba. Jedite samo kada ste fiziološki gladni i više uživajte u hrani.

Da biste smanjili i održavali težinu na ovaj način, koristite sledeći postupak.

Prvo odaberite idealnu težinu za koju smatrate da je prava za vas. Dobra orijentacija može da bude vrednost indeksa telesne mase, ali to je samo jedan pokazatelj.

Vizualizujte sebe sa definisanom idealnom težinom.

Ako ste celog veka imali prekomernu težinu, možda ćete imati poteškoća da vidite – vizualizujete svoju vitku liniju. Ako vam to ne polazi za rukom, pronađite u časopisu sliku neke osobe, čijoj formi i obliku se divite. Isecite sliku i zamislite sebe sa tom figurom.

Možda je potrebno malo vežbe, ali ovo je jako važno. Čuvajte sliku i često je gledajte. Znajte da će vaše telo uz malo vežbi i discipline u ishrani poprimiti taj oblik i to će se desiti. Ono što se očekuje ima tendenciju da se ostvari.

Sledeće, pogledajte sebe u ogledalu kakvi ste sada sa punim dimenzijama od glave do pete. Sviđa li vam se ono što vidite? Nakon toga vizualizujte – zamislite kako želite da izgledate i uporedite! Pošto vas hipnoza ne može naterati da radite bilo šta što ne želite, ovo će vam pomoći da odlučite šta zaista želite.

Veliki procenat ljudi ima jaku svesnu želju da smrša, ali u isto vreme imaju jaku podsvesnu želju da težinu zadrže, tj. da prekomerno jedu. Kada su svesni i podsvesni um u sukobu, podsvest uvek na kraju pobeđi. Vaš svesni um je um za koga ste se opredelili, ali vaša podsvest je um koji pobeđuje.

Vi, tj. vaš svesni um bira šta želite. Ako više volite da radite nešto što šteti zdravlju i sreći, vaša podsvest uvek ima načina da racionalizuje ovo ponašanje. Ako postoji neki podsvesni razlog za zadržavanje viška kilograma, morate se suočiti sa tim (volite mastan zalogaj, volite pivo ili sokove...)

Srećom, ovi slučajevi su izuzeci, a ako ste prosečna osoba sa prekomernom težinom, sledeća metoda će vam biti ugodan i zadovoljavajući način da jedete manje i više uživajte!

Naredni pozitivni i korisni saveti uneti u vaš biološki kompjuterski sistem podsvesti tokom autohipnoze oslobodiće vas destruktivnih, samouništavajućih prehrambenih navika, i omogućiti vam da jedete bez svesnih ograničenja ili lišavanja. Poješćete ono što želite, ali nećete jesti previše.

8.1.5 Skripta za upravljanje telesnom težinom

(Napisana je na osnovu knjige Čarlsa Tebetsa, prvopredloženog hipnotizera za kuću slavnih u SAD)

Pustite snimljenu Skriptu...

Ležite na prostirku na uobičajen način...
Zatvorite oči...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...
Udahnite duboko i izdahnite tri puta i slušajte...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži... (Navedite vaše omiljeno mesto)

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su opušteni i zatvoreni...

Testirajte ih tako što cimete (pomerate) obrve na gore nekoliko puta... uradite to sad...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Kada se uverite da su očni kapci opušteni i zatvoreni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...

Kako talasi odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se vašim telom...

Odnosi sve brige... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki put kada ponovo budete slušali **ovaj** snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Slušate samo **snimljeni** glas i osećate kako polako tonete u sve dublji i dublji mir...

U tom miru sve što se govori lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Kako dublje ulazite u prijatnu relaksaciju, sve više shvatate da imate pravo da uživate u svom savršenom telu, savršenoj težini i savršenoj formi i obliku...

To je vaše jedino telo i vi ga izuzetno poštujete...

Izabrali ste idealnu težinu i oblik za svoje telo i neprestano vizualizujete ovaj idealan izgled kao stvoren za vas...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Javljate vašoj podsvesti, tj. vašem višem 'Ja' da imate neodoljivu želju da dostignete i održite ovu idealnu težinu, formu i oblik...

Sada se opustite još više...

I dok se sve više opuštate, zamislite sliku da stojite sami u velikoj, prijatnoj sobi...

Ta soba je lično vaše tajno mesto, mirno i tiho...

U tu sobu svakodnevno dolazite da biste se opustili i uživali, osećajući se vitko i atraktivno...

Da biste uživali u tome što dostižete svoju idealnu figuru...

A vaša zamišljena lična soba je okrečena u belu boju i prekrivena bogatim debelim tepihom...

Jedan zid sobe u potpunosti je prekriven lepim, besprekornim ogledalom...

U njemu se ogledate vi i sva lepota vaše sobe...

Nikad niste bili tako srećni!

U njoj ste uvek u svojoj idealnoj težini i idealnim proporcijama...

U ovu sobu često dolazite da se opustite i osećate srećno...

Uživajte u poziranju i divljenju samim sebi u ovom velikom, divnom ogledalu...

Divite se svom privlačnom telu...

Pogledajte se iz profila i uživajte u tome što znate da ste lepa i privlačna osoba...

Oduševljeni ste i srećni zbog slike koju vidite...

Zamislite kako sedite u svojoj omiljenoj stolici za opuštanje...

Sedite i gledate svoju lepu figuru...

Sve više volite ovu stolicu za opuštanje...

Dok tonete u njenu meku površinu, opuštate se sve dublje i dublje...

Jednostavno se osećate sjajno, mentalno, fizički i emocionalno...

Divan je osećaj biti zdrav, vitak i atraktivan...

I to je tako...

Pitate se zašto to niste ranije radili?

Izgledate tako dobro i osećate se tako dobro...

I vi ste sa tim u redu....

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Činite dobre stvari za sebe, jer zaslužujete najbolje što život može da vam ponudi...

Ovaj proces ide u dobrom pravcu...

Uživajte u novoj, pozitivnoj ličnosti!

Gledate sebe, divite se sebi...

Poznat vam je razlog zašto izgledate tako dobro i osećate se dobro...

To je rezultat vašeg novog poštovanja i ljubavi prema vašem telu...

To je takođe rezultat vaših novih navika u ishrani...

Čašu vode popijete pola sata pre jela...

Vi jedete samo kada sedite...

Kada dođe vreme obroka, sednete i uživate u jelu više nego što ste ikad uživali...

Vaš ukus je mnogo istančanijeg osećaja, jer dajete svojim ustima priliku da uživaju u svakom zalogaju...

Više uživajte u ukusu hrane, zbog svoje nove navike u ishrani....

Vaša hrana ima mnogo bolji ukus, jer dajete svojim nepcima priliku da uživaju u svakom zalogaju...

Uzimate umeren zalogaj hrane u usta...

Zatim odložite pribor za jelo, ili ako je to hrana koju držite u ruci, odlažete je...

Mislite samo na zalogaj koji vam je u ustima...

Koncentrišete svu svoju pažnju na taj jedan zalogaj...

Osećate teksturu hrane...

Otkrivete da je u nekim delovima vaših usta bolji ukus nego u drugima...

Osećate to u ustima...

Smatrate da je ukus važniji od hrane...

Celokupnu pažnju koncentrišete na zalogaj koji žvaćete dok ne postane usitnjen i tečan...

Uživajte u svakom deliću ukusa koji on nudi...

Na kraju ga progutate i tek tada uzimate pribor i uzimate novi zalogaj...

Novi zalogaj je, takođe, divnog ukusa...

Toliko je dobrog ukusa, jer koncentrišete svu svoju pažnju na ovaj novi zalogaj koji žvaćete...

Naučili ste da pojedinačni zalogaji imaju mnogo bolji ukus...

Tek kada ste uživali u drugom zalogaju u potpunosti, i progutali ga, uzimate naredni zalogaj...

Ponavljajući ovaj postupak, ukusan zalogaj za ukusnim zalogajem, uživajte u svakom od njih u potpunosti...

Nepca vam se zahvaljuju što ste im omogućili da iskuse i okuse svaki zalogaj onako kako je priroda predvidela...

Prestajete sa jelom kada prvi put osetite da ste utolili glad...

Ne živite da bi vam tanjir posle jela bio očišćen do dna...

Vi jedete da biste živeli...

Nakon završenog jela, sokove, pivo, vino i slične proizvode zaobilazite u širokom luku...

Dva do tri sata posle jela popijete vode koliko vam treba...

Između obroka ne konzumirajte grickalice, čokolade, slatkiše i slično...

Vaš stomak vam se zahvaljuje, jer se seća onog užasnog osećaja prejedanja koji ste imali nakon ogromnih večera tokom dana praznika...

Vaš glavni obrok je doručak...

Ručak je u količini koju pojedete sa 8 do 10 zalogaja...

Večera je skromna, manje od polovine ručka ili je preskaćete...

Vaše telo vam se zahvaljuje što ste mu dozvolili da postane lepo, zdravo i energično...

I vi ste srećni!

Svaki put kad pomislite na hranu, kada je vašem telu potrebna hrana, sedite, jedite polako i uživajte u svakom zalogaju koristeći vašu uzbudljivu novu naviku u ishrani...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Svaki put kada ponovo budete slušali ovaj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Vaše ključne reči za ove sugestije su **VITKA LINIJA** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **VITKA LINIJA**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...

I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije...
odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite se u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Usporavanje procesa starenja

O metodama za usporavanje starenja sigurno ima skoro isto toliko napisanih članaka, kao i o održavanju težine i dijetama. To je omiljena tema na internetu, u religioznim knjigama o jako dugovečnim ljudima, a naročito među starijim ljudima. Međutim, činjenice su poražavajuće. Trećina rođene populacije ne doživi 65 godina. Što su zemlje razvijenije i sa boljom klimom, umerenijom kulturom ishrane, veća je šansa da dožive i do 100 godina, a onda nastaje naglo osipanje, tj. skoro i da nema ljudi preko 120 godina ili su vrlo retki.

S jedne strane, ogromna grupa naučnika i stručnih ljudi iz raznih oblasti pokušava da pronikne u tajne dugovečnosti, analizirajući genetske potencijale, način ishrane, način života, izloženost stresu i klimatskim promenama, ali značajnijih pomaka nema.

S druge strane, grupa bogatih ljudi koji sebi mogu priuštiti i ptičije mleko i nove rezervne delove kao što su srce, jetra, bubrezi i tako dalje, jedva da premašuju u proseku 70 godina.

Treću grupu čine ljudi koji se oskudno hrane, žive u surovim uslovima, asketski se odevaju i slično (npr. Hunza narod), žive oko 100 i više godina.

I na kraju, četvrta nezaobilazna činjenica – sve češće i sve glasnije se potencira narativ o prenaseljenosti planete i o tome kako bi smanjenje ljudske populacije doprinelo očuvanju životne sredine, zdravijim uslovima života i većem blagostanju za sve. Licemernost ovog narativa sastoji se u tome što su ekonomski najrazvijenije zemlje, koje su već dostigle visok nivo blagostanja za svog prosečnog stanovnika i koje se već odlikuju negativnim prirodnim priraštajem, mnogo veći zagađivači životne sredine od manje razvijenih zemalja sa visokim prirodnim priraštajem. Takođe, ekonomski bogate zemlje teže da izmeste svoju zagađivačku industriju u siromašnije, u kojima su zakoni o toksičnom otpadu i zaštiti na radu (ne zaboravimo, pritom, dečji rad) često labaviji. Neizbežno je zato pitanje čiji je život taj koji po ovom narativu vredi produžiti, i da li su, kako kaže Orvel u „Životinjskoj farmi”, neke životinje jednakije od drugih (iako se polazi od toga da su sve jednake).

Sve u svemu, za sada više od 85 procenata iscrpljujućih bolesti u starosti odlazi na nekoliko bolesti – karcinomi, kardiovaskularne bolesti, moždani udar, dijabetes, zatajenja bubrega, opstruktivne bolesti pluća, upale pluća i gripa. Izlečenje svih oblika malignih bolesti, na primer, produžilo bi prosečan životni vek za samo dve godine. Kada bi se sa planete eliminisale sve ljudske bolesti, pored svih ratova i nesreća, prosečan životni vek bi se produžio samo za dodatnih 10 do 15 godina!

Istočne kulture, ljudi koji se razumeju u jogu, meditaciju, hipnozu i slične grane koje se upuštaju u prebiranje po mozgu, smatraju da je preuzimanje kontrole uma nad fizičkim telom deo osnaživanja koji uz mentalnu relaksaciju usporava proces starenja. U određenim slučajevima smatraju da se proces starenja može čak i obrnuti!

Kao ljudsko društvo, mi težimo ne samo da živimo duže, već da živimo bolje. Tražimo način da izbegnemo hronične bolesti, sve veći umor i degradirajuće promene koje karakterišu starost. Ljudi pokušavaju i teže da poboljšaju svoje živote i produže svoje najzdravije, najživlje i najaktivnije godine uz skraćenje vremena iznemoglosti i narušenog zdravlja.

Nema toga što stari ljudi ne bi probali da u svojoj starosti produže vreme kada mogu sami o sebi brinuti. Uopšte im nije cilj da budu stogodišnjaci, sem izuzecima.

Neke razvijene zemlje, pre svega Japan i Finska, koje su otišle najdalje u podizanju kvaliteta života u kasnim godinama, postigle su visoke rezultate u produžavanju sposobnosti starih ljudi da samostalno brinu o sebi. Na taj način su podigli zadovoljstvo starih ljudi samima sobom, ali uštedeli su i značajna sredstva za socijalno zbrinjavanje. Ti rezultati nisu za zanemarivanje, ali proboja u dužinu starosti iznad 120 godina skoro i da nema.

Nauka je napravila veliki napredak u razumevanju šta je starenje, kako ono funkcioniše i – što je najvažnije od svega – šta možemo da uradimo u vezi sa tim. Možemo smanjiti bolesti starenja i produžiti naše zdravlje i vitalne godine. Ukratko, sada smo u mogućnosti na osnovu tih dostignuća da na prirodan način, npr. praktikujući režim ishrane koji pospešuje autofagiju, izgledamo mlađe i živimo duže.

Naučnici su ustanovili da određeni hormoni i suplementi DHEA (dehidroepiandrosteron) koga proizvodi nadbubrežna žlezda i u malim količinama gonade (jajnici i testisi), mogu poboljšati funkciju imunog sistema koja se umanjuje tokom starenja i ublažiti neke od bolesti povezanih sa starenjem. Uprkos reklamama, problem sa uzimanjem bilo kakvih suplemenata i hormona uključujući i DHEA, mogući su brojni neželjeni efekti, te se njegovo uvođenje u organizam na svoju ruku ne preporučuje.

Kako da povećamo prirodnu proizvodnju hormona kao što je DHEA u telu i usporimo starenje?

Odgovor je da vežbate autohipnozu, jogu ili meditaciju (tihovanje). Dosadašnje studije, doduše malobrojne, pokazale su da tehnike opuštanja kao što su meditacija, joga i autohipnoza mogu povećati nivo hormona u krvi. Kada praktikujete tehnike opuštanja nekoliko godina, izgledom i pojavom delujete mlađi od svog hronološkog uzrasta.

Neki autori na Zapadu smatraju da se prosečnoj starosti od 75 godina može relativno lako dodati 45 do 65 godina, tj. da se životni vek može produžiti na 120 do 140 godina. Sve je to u domenu pretpostavki i špekulacija, jer nije dokazano ni u jednoj ciljnoj grupi. Čak su formirane i grupe dobrovoljaca za perspektivno proučavanja, uspostavljen

sistem ishrane i praćenja, ali rezultati su oskudni. Doduše, sve je to istraživanje novijeg datuma, tj. krenulo je poslednjih četrdesetak godina.

Iz tog miljea vam kroz narednu celovitu Skriptu autohipnoze dajemo skoncentrisanu filozofiju života i ishrane, bez dokaza da daje uspešne rezultate za neku odabranu grupu. Lično, to je otprilike i moja životna filozofija, što nije razlog da je i vi ne primenite ili da je bez dvoumljenja odbacite. U svakom slučaju, konsultujte lekare, pa probajte ako želite, i ako vam lekari to odobre.

Kao i u svemu, pobornici autohipnoze i u ovoj oblasti dovode podsvest, tj. više 'JA', u poziciju da se pridruži svesnim namerama, što je uvek dobitna kombinacija.

8.1.6 Skripta za usporavanje procesa starenja

Pustite snimljenu Skriptu...

Ležite na uobičajen način na svoju prostirku...

Zatvorite oči...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Duboko udahnite i zadržite dah brojeći do šest...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Polako izdahnite i udahnite drugi put duboko, ovaj put zadržavajući dah, dok ne izbrojite do osam...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Neka vam svi mišići budu opušteni i tromi...

Samo se opustite najbolje što možete...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Dok ostatak vašeg tela nastavlja da se opušta, stvorite napetost u svojim rukama i pesnicama tako što ćete ih sve jače i jače stiskati, 5 sekundi...

Dišući normalno, samo stisnite šake i ispravite ruke tako što ćete ih ispružiti ispred sebe, sve čvršće i čvršće, 5 sekundi i osetiti napetost u šakama i rukama dok se ostatak tela opušta...

Uradite to sad!

Sada pustite da se vaše ruke i šake potpuno opuste. Opustite celo telo, 5 sekundi...

Još jednom stisnite pesnice i ispravite ruke, 5 sekundi...

Sada ih otpustite...

Neka vam se ruke i šake opuste, opuštajući se sve dublje i dublje...

Opustite se...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vizualizujte svoje ruke i šake kako se sve više opuštaju...

Celo telo se opušta...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite dalje od tela, naprežući tako stopala i noge u predelu lista. Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, tj. osetićete napetost, 5 sekundi...

Sada promenite smer...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite na gore, naprežući tako stopala i prednji deo potkolenice. Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, osetite napetost, 5 sekundi...

Opustite se...

Neka vam se stopala i noge opuste što je moguće potpunije; osetite opuštanje...

Obratite pažnju na kontrast između napetosti i opuštanja u nogama i stopalima...

Nastavite da se opuštate sve dublje i dublje...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite pažnju na područje vrata, glave i lica.

Dok ostatak vašeg tela nastavlja da se opušta sam, pritisnite glavu na patos (ili ako sedite na naslon stolice) 5 sekundi...

Obratite pažnju na napetost u vratu i potiljku...

Sada opustite glavu i vrat. Otpustite napetost...

Obratite pažnju na opuštanje u vratu i potiljku...

Celo telo se sve više opušta...

Sada, dok se ostatak tela opušta, pritisnite glavu na patos (ili ako sedite na naslon stolice) 5 sekundi...

Osetite napetost u vratu i glavi, primetite kontrast između napetosti i opuštenosti...

Sada opustite glavu i vrat. Otpustite napetost...

Opuštate se sve više i više sve vreme...

Iđete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Sada uklonite preostalu napetost u predelu vašeg lica...

Zatvorite oči što čvršće možete...

Dok to radite, osetite napetost koju stvara stezanje mišića čela...

Držite napetost 5 sekundi...

Obratite pažnju na ovu vrstu napetosti... proučite je...

Sada, opustite oči...

Opustite čelo...

Potpuno se opustite...

Oči su vam sada normalno zatvorene...

Opuštate se sve dublje i dublje...

Prisetite se napetosti u čelu, oči su vam sada normalno zatvorene...

Osetite opuštanje...

Dozvolite da se opuštenost slobodno razliva kroz vaše telo...

Opustite se toliko da imate utisak da su mišići isključeni...

Potpuno isključeni, kao da ne postoje...

Kompletno ste opušteni...

Udahnite grudno duboko i zadržite dah 5 sekundi...

Koncentrišite se na napetosti u predelu grudi...

Izdahnite potpuno, opustite se i normalno dišite...

Mirni ste i opušteni...

Vizualizujte opušteni osećaj koji teče kroz celo telo...

Još jednom grudno udahnite duboko i zadržite dah 5 sekundi, dok se ostatak tela opušta...

Samo osetite napetost u grudima...

Izdahnite potpuno, opustite se i normalno dišite...

Mirni ste i spokojni...

Sve više i više ste opušteni...

Vizualizujte da vam celo telo ide sve dublje i dublje u relaksaciju...

Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ležite na prostirci opuštenu nakon faze relaksa...

Krećete sa fazom dalje indukcije...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Samo razmišljajte...

Opustite se...

Osećate reč dok je mislite u svom telu...

Opustite se... Ne postoji ništa drugo što treba da radite osim da se opustite...

Dozvolite mišićima u vašem telu da omlohave...

Razmišljajte kako se opuštate...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Zamislite kako se blistav, beli stub svetlosti spušta odozgo i kupa vam vrh glave...

Toplo je i mirno...

To je blistava sunčeva svetlost... Sve je u redu...

Osećate kako se poseban umirujući oblik sunčeve svetlosti obavija oko vas...

Počinja od vrha vaše glave...

Obavija vas dodirujući...

Kreće se naniže oko spoljašnjeg dela vašeg tela...

Možete da osetite toplinu dok se spušta...

Dozvolite u ovim mirnim trenucima da vam eliminiše sve misli koje mogu da vas ometaju...

Sada svetlost počinje da ulazi u vaše telo...

Prolazi bez ikavog otpora kroz vaše teme...

Koža na glavi se potpuno opušta... Opuštena je i prozirna...

Kako se svetlost spušta, tako popunjava vaš mozak...

Osećate se pomalo čudno...

Kao da vam mozak pliva u sudu punom bele svetlosti...

Svetlost nastavlja dalje da se spušta kroz vilicu...

Ulazi u kičmu i grlo... osećaj je nestvaran, dobili ste takvu lakoću... kao da su glava i vrat zasebna celina...

Osećate kako svetlost polako prodire u ramena...

Kreće kroz ruke i torzo...

Ceo torzo vam je pun bele i sjajne svetlosti...

Svetlost ističe napolje kroz prste na rukama i počinje da vrtloži oko vašeg tela...

Osećate prijatnu toplinu i čudan osećaj spokoja u svim delovima vašeg tela...

Svetlost se iz torza izliva u butine prolazi kroz kolena...

Spušta se kroz listove i gležnjeve u stopala...

Stopala svetle kao letnji svici, na tabanima osećate lagano golicanje...

I svetlost izlazi na prste nogu napolje...

Spiralno vrtloži oko tela...

Utapa se u spiralni vrtlog koji se formira iz prstiju na šakama...

Potpuno ste okupani belom i sjajnom svetlošću.

Obavila vas je kao mumiju...

Imate osećaj kao da ste u bestežinskom stanju...

Sjajna bela svetlost spiralnim vrtlogom vraća se nazad u oblak iz koga je i došla...

Svetlost je potpuno iščilila iz vašeg tela...

Osećate se potpuno relaksirano i nestvarno...

Celo vaše biće odiše čudnom harmonijom i čistotom...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...
Potpuno mirni i spokojni...
Spremni ste za prihvatanje sugestija...
(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)
Vi ste uzvišeno ljudsko biće u izvrsnoj mentalnoj i fizičkoj formi...
Svaka vaša ćelija obiluje zdravljem, vi ste zdravi i zadovoljni...
Vi volite svoje savršeno zdravlje...
Vaš imuni sistem je ključ usporavanja procesa starenja...
Vi ga pazite tako što vodite uredan sportski život... što znači...
Svaki dan spavate noću između 7 i 8 sati...
Hranite se hranom u kojoj preovlađuje povrće i voće...
Meso jedete jednom nedeljno u manjim količinama...
Jedete tri obroka dnevno sa što manje soli, po principu – doručak je glavno jelo, ručak je lagan, a večera je vrlo skromna ili je zaobilazite...
Nikad se ne prejedate...
Žvaćete dugo dok hrana postane žitka ili skoro tečna...
Pijete za ceo dan oko jedan i po litar vode, leti malo više...
Potpuno apstinirate od alkohola i svih vrsta sokova...
Osećate se divno bez duvana, a pasivno pušenje izbegavate koliko je god to moguće...
Svaki drugi petak provodite bez hrane pijući samo čistu vodu... (konsultujte lekara za ovu praksu)
Stresne situacije izbegavate koliko god možete...
Smatrate da je svaki zreo čovek svoj zaseban svet... prihvatate ljude onakvim kakvi jesu...
Preuzimate odgovornost za sebe, odričete se uvreda i kritika kako drugih, tako i sebe...
Prihvatate odgovornost za svoje bolesti...
One su uvek podsvesna zaštita od nekog vašeg pogubnog ponašanja...
Živite u srećnom i skladnom braku sa ustaljenim dnevnim rutinama...
Životne ciljeve imate definisane za 15 godina unapred...
Njihovu realizaciju preispitujete jednom mesečno...
Finansije su vam uredne i nikada ne ulazite u dugove...
Svaki dan šetate oko pola sata brzim hodom, pri čemu se uvek malo oznojite...
Tuširate se svaki dan mlakom vodom oko 5 minuta, a završavate potpuno hladnom vodom u trajanju 1-2 minuta... (konsultujte lekara za ovu aktivnost)
Zube perete posle svakog obroka i odmah po ustajanju...
Svakoga dana vežbate jogu, meditaciju ili izvodite sesiju autohipnoze za opuštanje u trajanju do 15 minuta...
Krvni pritisak i nivo šećera u krvi merite svakih 14 dana, a nivo DHEA svaka dva meseca... (ako vam je propisano nekom terapijom da neka od merenja izvodite svakodnevno, zaboravite ovu sugestiju)
Težinu uspešno održavate do -3 kilograma od vaše idealne težine...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...
Sve vam je po volji...
A sada vizualizujte, koncentrišite se na svoju fotografiju iz mladosti na kojoj ste najzadovoljniji svojim izgledom...
Vizualizujte (zamišljajte) vašu kosu sa fotografije iz mladosti 10 sekundi...
Kosa je bujna i sjajna bez ijednog sedog pramena...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše lice sa fotografije iz mladosti 10 sekundi...
Lice i čelo su zategnuti, bez bora...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš vrat sa fotografije iz mladosti 10 sekundi...

Vrat je zategnut, bez bora i bez podvoljka...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš torzo sa fotografije iz mladosti 10 sekundi...
Torzo je vitak i sa lepo definisanim mišićima i prevojima, nemate trunke sala...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše ruke sa fotografije iz mladosti 10 sekundi...
Ruke su zategnute i sa pravilno definisanim mišićima...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše noge sa fotografije u mladosti 10 sekundi...
Noge su zategnute i sa lepo oblikovanim mišićima...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš mozak sa kičmenom moždinom sa bezbrojnim nitima nerava koji izvire iz kičmene moždine, 10 sekundi...
Ceo CNS i periferni NS je beličast, sjajan sa mnogo krvnih sudova po sebi...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše srce iz mladosti, 10 sekundi...
Srce se ritmički napinje i skuplja, sjajno je, deluje kao nabildovano...
Vizualizujte (zamišljajte) vaša pluća iz mladosti, 10 sekundi...
Pluća su ružičasta i sjajna, ritmički se napinju i stanjuju...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš želudac iz mladosti, 10 sekundi...
Želudac je gladak i sjajan...
Vizualizujte (zamišljajte) vašu jetru iz mladosti, 10 sekundi...
Velika je i sjajna, braon i crvenkasta/bordo...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš pankreas iz mladosti, 10 sekundi...
Braonkasto-rozikast je i sjajan...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše dvanaestopalačno crevo iz mladosti, 10 sekundi...
Beličasto je, izlazi iz želuca spojeno je kanalima sa žučnom kesom i pankreasom, i spaja se sa tankim crevom...
Vizualizujte (zamišljajte) vašu slezinu iz mladosti, 10 sekundi...
Tamna je sa malo plave boje, sjajna je, zaobljena i čvrsta...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše tanko crevo iz mladosti, 10 sekundi...
Tanko crevo je glatko i sjajno, nastavlja se na dvanaestopalačno crevo i uvire u debelo crevo...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše debelo crevo iz mladosti, 10 sekundi...
Debelo crevo je spolja glatko i sjajno sa velikim naborima, nastavlja se na tanko crevo i spaja se na čmar...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...

Sve vam je po volji...

A sada vizualizujte, koncentrišite se na svoju skorašnju fotografiju...

Vizualizujte (zamišljajte) vašu kosu sa skorašnje fotografije 10 sekundi...

Kosa dobija bujnost i sjaj kao u mladosti... sedih pramenova je sve manje...

Vizualizujte (zamišljajte) vaše lice sa skorašnje fotografije 10 sekundi...

Sa lica i čela sve više nestaju bore i mladeži...

Vizualizujte (zamišljajte) vaš vrat na svojoj skorašnjoj fotografiji 10 sekundi...

Sa vrata nestaju bore, zateže se, podvoljak je sve manji...

Vizualizujte (zamišljajte) vaš torzo na svojoj skorašnjoj fotografiji 10 sekundi...

Torzo postaje sa manje sala, počinju da se naziru mišići...

Vizualizujte (zamišljajte) vaše ruke na vašoj skorašnjoj fotografiji 10 sekundi...

Nabori na rukama se zatežu, koža više ne visi, zateže se, počinju da se naziru mišići...

Vizualizujte (zamišljajte) vaše noge na svojoj skorašnjoj fotografiji 10 sekundi...

Noge se zatežu, kolena se smanjuju i počinju da se ističu mišići...

Vizualizujte (zamišljajte) vaš mozak sa kičmenom moždinom sa bezbrojnim nitima nerava koji idu prema kičmenoj moždini, 10 sekundi...

Ceo CNS i periferni NS postaje svetliji, boja vuče na beličasto, vraća mu se sjaj, kao da je nabubrio...

Vizualizujte (zamišljajte) vaše srce, 10 sekundi...
Srce se ritmički napinje i skuplja, počinje da sija, vraća mu se tonus...
Vizualizujte (zamišljajte) vaša pluća, 10 sekundi...
Pluća postaju ružičasta i gube neravnine, dobijaju tonus...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš želudac, 10 sekundi...
Želudac postaje gladak, ima veći sjaj, sve je manje otegnut...
Vizualizujte (zamišljajte) vašu jetru, 10 sekundi...
Vraća joj se sjaj, žuto-braon pečati se smanjuju...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš pankreas, 10 sekundi...
Tamno braon je boje, kao da jače sija...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše dvanaestopalačno crevo, 10 sekundi...
Beličasto je, izlazi iz želuca spojeno je sa jetrom i pankreasom, uvire u tanko crevo...
Vizualizujte (zamišljajte) vašu slezinu, 10 sekundi...
Tamna je sa malo plave boje, sjajna je, zaobljena i čvrsta...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše tanko crevo, 10 sekundi...
Glatko je i sjajno, nastavlja se na dvanaestopalačno crevo i uvire u debelo crevo...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše debelo crevo, 10 sekundi...
Glatko je i sjajno sa manjim naborima, sivkasto bele je boje...
Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...
Potpuno mirni i spokojni...
Vizualizujte sebe na 75. rođendanu...
Imate siguran hod, pešačite svaki dan 8 do 10 km...
Preko leta ste preplivali jezero na Adi 105 puta...
Završavate svoju novu knjigu o Samoisceljenju...
Ostvarili ste svoja prva astralna putovanja...
U 85. godini živite na Staroj planini, još uvek putujete i vozite na kurseve koje držite sa svojim saradnicima...
Potpuno ste ovladali komunikacijom sa svojom podsvešću bez ikakvih posrednika...
Za 95. rođendan čekate recenziju svog napisanog englesko-srpskog rečnika i srpsko-engleskog rečnika i njihov besplatan plasman u elektronskoj formi preko interneta...
Još uvek se upuštate u daleka astralna putovanja, ona vas oduševljavaju...
U 105. godini, zadržali ste vaše duge šetnje i svakodnevno plivanje u svom bazenu, kurseve ste prestali da držite, ali još uvek intenzivno pišete i obavljate komunikaciju preko akaše...
U 120. godini ispunili ste sve svoje strateške i operativne ciljeve, nemate nameru da definišete nove...
Još uvek ste optimistični, spremni za šalu, šetnje ste skratili na 2 km dnevno...
Hodate sa štapom, uredno još uvek radite vežbe istezanja...
Još uvek tuširanje završavate hladnom vodom...
Sa svakodnevnim vežbama za oči možete da se krećete bez naočara...
Letos ste preplivali jezero na Adi...
Najstariji ste plivač kome je to pošlo za rukom...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...
Zamolili ste svoju podsvest da omogući emocionalno čišćenje i povećanje svih nivoa imunog sistema fizičkog tela...
Ona je prihvatila zadatak...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Opuštate se i uspostavljate komunikaciju sa svojom podsvešću, tj. višim 'Ja'.
Pitate svoju podsvet ili svoje više 'JA' da otvori proces usporavanja starenja...
Pošto je ona to prihvatila, opuštate se i prepuštate aktivnostima višeg 'JA'.

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vaše više 'JA' vas izveštava da je usporavanje uspostavljeno i da se možete posvetiti drugim poslovima u narednih mesec dana, kada ćete imati sledeću sesiju čišćenja i usporavanja starenja...

Više 'JA' vas izveštava da je telo uspostavilo normalne telesne procese...

Sve je pod kontrolom...

Imuni sistem je u punoj kondiciji, nadbubrežne žlezde proizvode optimalnu količinu DHEA hormona...

Vizualizujte još jednom svoju sliku iz mladosti, prema čijim atributima se krećete...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Vaša ključna reči za ove sugestije je **PODMLAĐIVANJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **PODMLAĐIVANJE**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...

Sada počnite da izlazite iz autohipnoze...

Počecemo uslovljavanje vraćanja brojanjem od jedan do pet.

Jedan... Dok se vaš fokus vraća na mesto gde ležite, vraćate se sa novim razumevanjem autohipnoze...

Dva... Ponovo postajete svesniji svog tela...

Tri... Budite svesni koliko se sada osećate divno i opušteno i kako lako savladavate ove tehnike...

Četiri... Počnite da otvarate oči i shvatate koliko ste sjajno osveženi...

Pet... Vaša pažnja je sada potpuno, ponovo u ovoj prostoriji, vi ste potpuno budni... potpuno budni... potpuno budni... potpuno budni!

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Upravljanje stresom

Autohipnoza za oslobađanje od stresa je kao masaža za um. Svaki dan odvajamo vreme da se brinemo o sebi, pravilno hranimo, trudimo se da vežbamo, vodimo računa o telesnoj higijeni, čak idemo i kod lekara kada se ne osećamo dobro, ali mnogi od nas ne čine ništa direktno sem spavanja kako bi poboljšali stanje svog uma.

Autohipnoza vam može pomoći da bolje upravljate stresom tako što ćete preusmeriti svoju pažnju i energiju, kroz zamajavanje svesti i umanjujući joj slobodu u izboru mišljenja, što će vas relaksirati i napuniti energijom za normalan život i rad.

Autohipnoza protiv stresa može vam pomoći da promenite prioritete i da shvatite da ona ne okupira svu vašu pažnju, i da je odličan način da vam pomogne da se opustite svaki dan. Autohipnozom za ublažavanje stresa omogućavate sebi da brzo prevladate stres, tj. da postignete ravnotežu u svom životu.

Postoje teorije da jedan sat autohipnoze ili meditacije može biti ekvivalentan otprilike 4-6 sati sna; ovo je jedna od veoma popularnih špekulacija, ali još uvek nedokazanih!

Lični stav!

Kada se umorim od rada i učenja, kada mozak prestane da prima informacije i normalno rasuđuje, obavim regularnu autohipnozu od 10-15 minuta, na bilo koju temu. Nakon toga sam sposoban da radim kvalitetno naredna dva sata. Kako će to izgledati kod vas, proceničete sami.

Autohipnoza za oslobađanje od stresa može vam čak pomoći da snizite krvni pritisak i šećer u krvi, i smanjite anksioznost, a može vas dovesti i u stanje da se osećate neverovatno relaksirano i odmorno.

Ovo možete sami potvrditi. Svaka vrsta autohipnoze, a ne samo ona za oslobađanje od stresa, deluje na gore navedeni način.

Stres nam se može ušunjati u telo i um pre nego što to shvatimo. Zato je važno promeniti sveukupan način na koji reagujemo na zahteve iz našeg života. Ako se ništa ne preduzme, naše reakcije na stres postaju trajne navike i iscrpljuju nam dragocenu životnu snagu. Postajemo zavisni od stresa, ne možemo da živimo bez njega. U stresom izazvane navike se bez griže savesti mogu ubrojati pušenje, religiozno posećivanje teretane i održavanje izraženog tonusa mišića, redovno trčanje svakog dana, i po kiši, i po snegu, pa šta košta da košta.

Kada se nađemo u teškim situacijama, šta nam je činiti? Stres nije nešto što je izvan nas. To dolazi iz nas samih. A kada dolazi iz nas samih, onda ga samo mi možemo i savladati.

Kako?

Brzim polučasovnim šetnjama i serijom sesija prema dalje navedenoj Skripti, ili izvođenjem bilo koje autohipnoze iz neke druge oblasti nevezane za stres, trenutni stres će nestati i mnogo bolje ćete se osećati; staćete na loptu i usporiti za svega petnaestak minuta.

Veliki broj ljudi redovno se tušira ujutro. Pored higijene, to je jutarnja masaža cele musculature. Dodatno, ako završavate tuširanje hladnom vodom, vaš organizam će svako jutro doživeti preporod i krenućete u radni dan puni elana. Ako toj svakodnevnoj rutini dodate odmah po buđenju 5-10 minuta pre tuširanja autohipnozu po bilo kojoj Skripti (za opuštanje, podizanje samopouzdanja, smanjenje stresa...), obavičete i tuširanje vašeg uma, što će vam isključiti potrebu za stimulansima u obliku kafe i jakih čajeva. Ceo dan ćete biti sveži. Na pauzi tokom posla priuštite sebi još jednu autohipnozu ili meditaciju od 3-5 minuta i ceo dan ćete biti odmorni, sveži i orni za rad.

Naravno, za takve kratke sesije autohipnoze, moraćete napraviti svoje skraćene Skripte – programe, što će vam se višestruko isplatiti. Uzorne primere takvih Skripti možete skinuti sa našeg sajta, pa ih preraditi po svojoj želji.

8.1.7 Skripta za dugoročnu eliminaciju stresa

Pustite snimak Skripte...

Ležite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko, abdominalno, i izdahnite tri puta...

Oči su vam otvorene...

Mirni ste i opušteni...

Osećate se udobno i relaksirano...

Mirni ste, sve vam je po volji...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Fokusirajte pogled na tačku na plafonu 15 sekundi (ako sedite, fokusirajte pogled ispred sebe na neku tačku)...

Ponovo tri puta duboko udahnite...

Udahnite, zadržite vazduh u plućima tri sekunde, a dok polako izdišete, potpuno ćete se opustiti...

Hajde sada, udahnite prvi put...

Udah...

Pauza, 3 sekunde...

Izdah, opustite se...

Udah...

Pauza, 3 sekunde...

Izdah, opustite se...

Sada još jedan dubok udah, dublji nego ranije...

Pauza, 3 sekunde...

Izdah, opustite se...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Dišete normalno, abdominalno...

Sada, kada celo telo počinje da vam se opušta...

Svaki mišić i nerv počinje da se oseća opušteno i mlitavo...

Vaši kapci postaju teški i umorni...

Oni postaju sve teži i teži i sada će se zatvoriti...

Kapci su postali toliko umorni i toliko teški da morate da ih zatvorite...

Vi želite da oni ostanu zatvoreni dok vam ne kažem da ih otvorite...

Pauza, 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Koncentrišite svu pažnju na noge...

Opustite prste na nogama...

Zamislite da su poput mekih gumica koje vam vise na nogama...

Neka se ovaj labavi osećaj proširi prema celim stopalima, a zatim **sve** do zadnjeg dela peta...

Ovaj opušteni osećaj prelazi u listove...

Mišići potkolenica se opuštaju, mlitave, i umrtvljuju...

Dok se vaši mišići i nervi opuštaju... relaksiraju i vaš um...

Um se udaljava do prijatnih scena u vašoj mašti...

Dozvolite da vaš um luta tamo gde će boraviti, dok idete dublje i dublje u pospanu relaksaciju...

Dišite polako, kao spavač...

Sve vaše brige i napetosti nestaju kako idete dublje i dublje u duboki hipnotički san...

Svaki udah – svaki šum koji čujete – čini vaše opuštanje dubljim i dubljim, prijatnijim i ugodnijim...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Talas relaksacije kreće prema gore kroz bokove i trbušne mišiće...

Opuštate se sve više i više...

Idete dalje u duboki, duboki hipnotički mir...

Prsti na rukama vam se sada opuštaju...

Opuštaju vam se zglobovi na šakama...

Relaksiraju vam se podlaktice...

Obe ruke su vam se opustile i utrnule...

Verovatno osećate kako trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak...

Nastavite da tonete sve dublje i dublje...

Nastavite da tonete, u duboki, duboki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Opuštate mišiće na vratu...

Neka vam se vilice odvoje...

Mišići brade i obraza su se olabavili i postali mekani...

Opustite oči...

Opustite ih potpuno...

Opustite se i osećajte se prijatno i dobro...

Opustite i obrve i čelo...

Neka se mišići odmore...

Neka se celo teme relaksira...

Od čela, pa sve do zadnjeg dela vrata – sve je relaksirano – sve je odmorno – sve opušteno, sve je mlohavo...

Sada ste potpuno relaksirani...

Vaše telo se oseća kao da je bez kostiju...

Idi sve dublje u umirujuću hipnozu...

Vaš um doživljava divan osećaj spokoja...

Vaša podsvest je sada prijemčiva za korisne sugestije koje će sada dobiti...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...

Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...

Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...

U tom miru sve što slušate, lako se urezuje u vašu podsvest...

Vaše telo je teško i mlohavo... potpuno ste mirni...

Sada zamislite umirujući, beli, sjajni oblak koji se zaustavlja tik iznad vas...

Iz njega se spušta tanka bela pijavica i kreće se ka vašoj glavi...

Osećate kako dolazi u kontakt sa vašim temenom...

Tonete još dublje u omamljujuću hipnozu...

Teme vam postaje toplo, beličasto, i prozirno...

Sjajni beli fluid polako ulazi kroz teme u vašu glavu...

Imate prijatan i pomalo zbunjujući osećaj u glavi...

Sa spoljašnje strane fluid se polako sliva...

Preko ušiju, preko očiju, i došao je do ispod nosa...

Zaustavio se i počeo da vrtloži iznad korena nosa do polovine čela...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vrtloženje je na trenutak zastalo...

Fluid je nastavio da klizi nadole, kroz teme i sliva se u tankom sloju niz vaše lice... čelo... kapke... obraze... vilice... bradu i vrat...

Zastao je u nivou ramena...

Počeo je da vrtloži na sredini vrata i na zatiljku...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vrtloženje je na trenutak zastalo...

Beli, sjajni fluid je nastavio da klizi spolja, preko ramena, kroz ruke i, došavši do šaka, ponovo je zastao...

Brada, vilice i vrat se potpuno opuštaju, preko njih se preliva beli fluid...

Fluid nastavlja da se kreće dalje, vrlo usporeno, niz kičmu, kroz torzo, iznutra i spolja, i zaustavlja se na liniji ispod donje karlice...

Uspostavljeno je vrtoženje oko šaka, u predelu grudne kosti, u predelu želuca i jetre, u predelu tankih creva, te u području debelog creva, i konačno u području donjeg stomaka i genitalija...

Vrti se jednovremeno osam vrtloga...

Beli, sjajni fluid skuplja i odnosi iz svih džepova po organizmu sve zaostatke kontaminacija od stresa...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vrtlozi se zaustavljaju...

Ramena i ruke vam postaju labavi i mlohavi...

Labavi i mlohavi...

Potpuno ste izgubili osećaj pripadnosti okruženju...

Fluid se udaljava kroz šake, izlazi napolje odnoseći sav nagomilani stres u rukama...

Vrtloži spiralno oko tela i vraća se prema glavi...

Iz stopala fluid izlazi napolje, spaja se sa fluidom koji se spustio niz noge, i počinje da se vrtloži i vrti oko nogu i tela...

Penje se i spaja sa fluidom iz šaka...

Nastavljaju da vrtlože prema glavi i kao usisani odlaze u oblak...

Osećate se potpuno opušteno, kao da nemate kosti...

Plima koju ste osećali u telu dok je fluid strujao kroz vas i po površini tela je popustila...

Imate utisak da ste se potpuno oporavili i napunili akumulatore...

Sva mesta koja su bila pogođena stresom su prazna...

Glava je potpuno bistra...

Nema gušenja u grlu...

Nema nelagode u grudima...

Želudac i jetra kao i da ne postoje...

Creva su mirna...

Svi mišići su opušteni...

Tako vam je ugodno...

Potpuno ste mirni, opušteni i pomalo dremaljivi...

Ni u jednom deliću tela ne osećate nikakvu napetost...

Konačno je odneta i nestala...

Opustite se u svojoj udobnosti, osećajući mir koji vas je obuzeo...

Shvatate da je stres samo prirodan signal i način da vas uspori, da smanjite gas...

On je vaš čuvar, opominje vas da je vreme da se zaustavite i smirite...

Zahvalni ste svom telu što vas upozorava na vreme i što prihvata duboku relaksaciju da se obnovite i napunite akumulatore...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svakog dana odvajate vreme da se opustite i uživajte u blaženstvu...

Odmarate se lako i bez napora, svake noći...

Kada doživite stres u toku dana, 3 puta duboko udahnete i on nestane...

Shvatate da sada možete sve da postignete, jer stres ne upravlja vašim životom...

Ne dozvoljavate da vas muče sitnice...

Više se osmehujete i smejete...

Da, sada se više osmehujete i smejete...

Shvatate da je stres samo prirodan signal i način da vas uspori, da smanjite gas...

Shvatate da sada ne zahteva svu vašu neposrednu pažnju...

Obratite pažnju na beli, sjajni oblak...

Polako se diže i nestaje na horizontu...

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaše ključne reči za ove sugestije su **SMANJI GAS** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **SMANJI GAS**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Probudićete se iz hipnoze tako što ću brojati od jedan do pet...

Kada dođem do pet, potpuno ćete se razbuditi...

Jedan... Počinjete da se budite iz hipnoze...

Dva... Postajete svesni sopstvenog stanja... osećate se zadovoljno, bezbedno i udobno...

Tri... Radujete se pozitivnim rezultatima ove sesije...

Četiri... Osećate se optimistično i osveženo...

PET... PET... PET... Sada ste potpuno budni... potpuno budni...

Zahvalite u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'JA' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Koncentracija i memorija

Bez savršene koncentracije i memorije nema savršenog učenja, a ni lakog vođenja bilo kakvog iole složenijeg posla. Ove osobine našeg mozga su skoro nerazdvojive.

Ljudi uče na sledeća tri načina: pokušajima i pogreškama, imitacijom i uvidom. Ova podela je grubo pojednostavljivanje, jer se učenje često obavlja paralelno na sva tri načina.

Prvi vid učenja, učenje pokušajima i greškama, puki je postupak uklanjanja neuspešnih ili nepotrebnih radnji i uspostavljanja onih neophodnih za postizanje željenog cilja. Ovo je vrsta učenja koju ljudi obično koriste u učenju mnogih sportova i veština koje zahtevaju mišićnu koordinaciju.

Druga vrsta učenja, imitacija, objašnjena je imenom. Imitacija je sastavni deo velikog broja naših aktivnosti.

Treći tip, učenje kroz uvid, jeste iznenadno shvatanje rešenja problema nakon „razmišljanja”. Učenje uvidom je zapravo proces „mentalnih pokušaja i grešaka” u kojem se bivša iskustva upoređuju sa sadašnjim, dok se ne otkriju sličnosti i rešenja.

Učenje je u stvari, modifikacija ponašanja (ubacivanje novih znanja u baze podataka i programa podsvesti) kao rezultat iskustva. U svom najjednostavnijem obliku, učenje je rezultat sleda događaja stimulans—reakcija na stimulans.

Ponavljanje nije suštinski deo učenja, iako smo tako kroz ceo život uglavnom učeni. Malo ili čak nimalo ponavljanja nije potrebno ako materijal koji učimo ima dovoljno značenja za nas ili ako je njegovo izlaganje praćeno intenzivnim emocijama ili zanimanjem. Čini se da se potreban broj ponavljanja smanjuje proporcionalno intenzitetu motivacionih faktora, značajnoj povezanosti novog materijala sa prethodno naučenim materijalom, ili njihovoj kombinaciji.

Mozak može biti aktivan u kontinuitetu 20 do 60 minuta pre nego što postane iscrpljen zbog potrošenog kiseonika i zatraži odmor. Ovaj misaoni organ zahteva

pravilno upravljanje ciklusom odmora/aktivnosti da bi nastavio da funkcioniše punom snagom. Odmor je proces u kojem se vaš mozak oporavlja, reorganizuje, integriše, čini stvari potpunim i priprema se za sledeći ciklus aktivnosti leve strane mozga.

Ljudi opisuju nedostatak koncentracije kao jednu od svojih glavnih mentalnih teškoća, ne shvatajući da su ta povremena ili redovna prepuštanja snovima na javi zapravo način na koji se mozak štiti od nepotrebnog habanja. Potrebna su vam ta mala sanjarenja tokom dana. Često, kada izgubite koncentraciju, vaš mozak vam govori da je vreme da napravite neophodnu pauzu. Ove mentalne pauze su autohipnotička stanja, mozak se sam na trenutak ubacuje u autohipnozu da predahne, što rezultira povećanom snagom mozga.

Kako je autohipnoza povezana sa koncentracijom i memorisanjem?

Autohipnoza ne samo da povećava pažnju i koncentraciju, već nam omogućava i da promenimo stav! Pored toga, ona povećava i motivaciju. Ukoliko prihvatimo da sledimo sugestije, poboljšaćemo svoju sposobnost učenja. Autohipnoza je pravi alat za to.

Vežbajući naš mozak i sinhronizujući ga putem autohipnoze, možemo postići vrhunska iskustva i pokazati efikasnost i mentalne moći koje daleko prevazilaze naše najluđe snove. Fokusiranje moći vašeg uma na jednu po jednu ideju, suština je autohipnoze i snažan način da povećate moć mozga. Praksom možete nastaviti da razvijate maksimalni potencijal svog svesnog i podsvesnog uma i ostvariti značajne promene u svom životu.

U tački 8.1.6 pomenuta je uloga hormona DHEA u održavanju funkcija imunog sistema i mogućnost da uspori, pa čak i preokrene proces starenja.

Na osnovu istraživačkih studija, naučnici su zaključili da DHEA igra važnu ulogu u pamćenju i drugim kognitivnim funkcijama. Čini se da DHEA učestvuje u regulaciji broja neurona u mozgu, kao i njihovoj sposobnosti da uspostave kontakt sa drugim neuronima i funkcionišu u mentalnim procesima višeg reda, što može biti povezano sa boljom koncentracijom i sa boljim pamćenjem.

Ukratko o radu mozga

Leva strana mozga se prvenstveno bavi informacijama koje se mogu predstaviti u sekvencijalnom ili linearnom obliku. Takve ulazne informacije uključuju nizove zvukova, reči i rečenica, ponavljajuće karakteristike vizuelnih obrazaca, pisani jezik, brojeve i logičke veze i odnose. Čini se da se levi mozak fokusira na verbalnu misao, linearne sekvence, brojeve, matematičke odnose, logičke lance rasuđivanja i vremenske odnose.

Desna strana mozga se bavi celinama, posebno vizuelnim i prostornim strukturama, a ne elementima u nizu. Desna hemisfera sadrži sliku tela vašeg subjekta – osećaj vaših fizičkih granica, vizuelnu sliku vašeg izgleda u ogledalu i relativni položaj vaših ruku, nogu i drugih delova tela u bilo kom trenutku. Pored toga, čini se da desna strana mozga mnogo više naglašava vizuelne i prostorne podatke nego leva strana mozga. Prostorna percepcija i rešavanje prostornih problema su prvenstveno funkcija desne strane mozga.

Leva strana mozga deluje aktivnije tokom većine budnih aktivnosti, dok je desna strana mozga relativno pasivna. Obrnuto je tokom budnih sanjarenja i noćnih snova (REM faza).

Funkcije kao što je pevanje sinhronizuju obe hemisfere mozga, pri čemu desna strana mozga obezbeđuje subjektivni osećaj za ritam i melodiju, a leva strana mozga isporučuje reči i upravlja larinksom (organ odgovoran za fonaciju, odnosno produkciju zvuka).

Informacije se slobodno razmenjuju između dve moždane hemisfere pomoću neurona koji izgrađuju most za povezivanje dve hemisfere, koji se naziva *corpus callosum*. Bez *corpus callosuma*, dve hemisfere bi morale da rade izolovano.

Svaka aktivnost koja uzrokuje da hemisfere mozga funkcionišu istovremeno rezultira i sinhronizacijom mozga i povećanom snagom mozga. Pokazalo se da se sinhronizacija ove dve polovine mozga može manifestovati u bilo kom uzrastu. Smatra se da su najveći kreativni umovi funkcionisali uz visoku sinhronizaciju mozga.

Autohipnoza je jedna od aktivnosti koja olakšava sinhronizaciju leve i desne strane mozga, u čemu je i ključ za povećanje snage mozga tehnikom autohipnoze.

Iako svako ima čitav niz mentalnih sposobnosti, većina ljudi za sebe smatra da ima urođene veštine u samo nekoliko oblasti, dok su u drugim oblastima nevešti. Ipak, sve što ste doživeli zaista je zabeleženo u vašem podsvesnom umu, tako da naredna sugestija izneta u Skripti nije preterana. Ako ovo ponavljate svakodnevno, primetićete neverovatno poboljšanje koncentracije, pamćenja i usvajanja novih veština.

Pored autohipnoze postoji više metoda za poboljšanje koncentracije i pamćenja, kao npr.:

- poboljšana ishrana;
- fizička aktivnost;
- kvalitetan san;
- jak imunitet;
- izbegavanje stresa;
- društvena aktivnost;

o čemu se možete informisati u brojnoj stručnoj literaturi, popularnoj literaturi samopomoći i na internetu.

8.1.8 Skripta za savršenu koncentraciju i memoriju

Pustite snimljenu Skriptu...

Ležite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno (stomakom) i izdahnite tri puta...

Pauza 10 sekundi

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži... (navedite vaše omiljeno mesto)

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na svojoj prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Potpuno ste spremni za opuštanje...
Sasvim ste mirni i opuštteni...
Da, sasvim mirni i opuštteni...
Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...
Oni su zatvoreni i opuštteni...
Testirajte ih tako što cimete (podizete) obrve na gore nekoliko puta... Uradite to sad....
Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opuštteni...
Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...
Kako morski talasi odnose polako sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...
Cirkuliše vašim umom i razliva se telom...
Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...
Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Mirni ste i opuštteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem sve ste opušteniji i opuštteniji...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...
Telo vam tone u ugodan mir...
Svi mišići i nervi su vam opuštteni...
Opuštteni su, mlohavi i tromi...
Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...
Dišete mirno i jednolično...
Potpuno ste mirni i opuštteni...
Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i opuštenosti...
Potpuno ste mirni, opuštteni, utrnuli... i obamrli...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na stopala...
Opustite prste na nogama...
Zamislite da su prsti na nogama mekani, opuštteni i labavi kao testo...
Neka se taj labavi osećaj proširi od prstiju nogu, preko tabana, tabanskog luka, peta i **sve** do zadnjeg dela peta...
Osećaj labavosti i opuštenosti dalje struji od zadnjeg dela peta stopala...
Preko Ahilove tetive...
Ide preko listova...
Preko kolena i stiže do butina...
Osećaj opuštenosti struji dalje prema kukovima...
Širi se kroz kukove i mišiće stomaka...
Kruži oko struka...
Stomak i trbušni mišići se opuštaju...
Osećaj opuštenosti širi se dalje po leđima...
Prodire do lopatica... i penje se na vrh ramena...
Sa vrha ramena osećaj opuštenosti...

Usmerava se i ide prema zadnjem delu vrata...
Penje se na teme...
I spušta se na čelo i slepoočnice...
Čelo i slepoočnice su opuštene...
Obrazi su opuštene...
Vilice su otvorene...
I mišići vilica su opuštene...
Svaki nerv i mišić se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Primećujete koliko su vam kapci opuštene i relaksirani...
Mirni ste i opuštene...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem sve ste opušteniji...
Telo vam tone u ugodan mir...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...
Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na šake...
Prsti na šakama se opuštaju...
Opuštene su i mlohavi...
Zglobovi šaka se opuštaju...
Sada se relaksira podlaktica...
Nadlaktice se opuštaju...
Ruke su opuštene i utrnule...
Sada se opuštaju ramena...
Opuštena su, mlohava i troma...
Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...
To je dobar znak, zato nastavite da tonete sve dublje i dublje...
Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ruke su sve teže i teže...
Dišete mirno i duboko...
Osećate kako svakim udisajem ruke postaju sve teže i teže...
Da, ruke su sada već jako teške...
Teške su kao olovo...
Potpuno su utrnule...
I noge postaju sve teže i teže...
Noge su sada zaista jako i prijatno teške...
Toliko su teške da ne možete da ih pomerite...
Potpuno su utrnule...
I očni kapci su toliko teški...
Više ne možete da otvorite oči...
Mirni ste i opuštene...
To vas ispunjava divnim osećanjem mira i utrnutosti...
Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...
Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opuštene...

Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate, lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Slušate svoj snimljeni glas i planirate da se uvedete u autohipnozu...
Dok budem brojao od 10 do 1, ući ćete duboko u autohipnozu...
Polako duboko udahnite...
Zadržite dah... pa polako izdahnite...
Još jednom polako duboko udahnite, zadržite dah... i polako izdahnite...
Osetite kako se opuštate...
Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...
Polako ulazite u sve veću opuštenost...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Deset... Gledate ispod krošnji drveća daleko prema pučini...
U daljini vidite brod koji se lenjo vuče...
Daleko preko broda fiksirate svetionik na ostrvu...
Svaki udah koji udahnete...
Vodi vas sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Devet... Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...
Oпустite se još više...
Svaki zvuk koji čujete, svaki udah, uzima vas sve dublje i dublje...
Jedva primetan šum lišća i zrikavac u daljini guraju vas u sve dublju i dublju omamljenost...
Disanje vam je sve sporije...
Osam... Dok se opuštate kapci vam postaju teški, veoma teški... zatvoreni su...
Idete sve dublje... i dublje...
Slušate zvuk svoga glasa i tihu relaks muziku...
Vode vas sve dublje i dublje u hipnotički mir...
Sedam... Drugi zvuci kao da su iščilili... otišli su nekuda u daljinu...
Oči su vam zatvorene, ali sliku svetionika vidite kao da su otvorene...
Potpuno ste se opustili, omlohavili, jedva se borite da ne zaspete...
Šest... Ruke, noge i leđa počinju da vam trnu. Tako ste opušteni...
Opuštate vrat, ramena, lice...
Tako vam je udobno, tako ste spokojni...
Izgubili ste svetionik... jednostavno je nestao...
Pet... Kako se više opuštate, noge su sve teže i teže...
Zglobovi na nogama kao da se otvaraju... labave...
Butine... kolena... listovi... gležnjevi... stopala... potpuno su opušteni i mlohavi...
Tako je dobro... samo da potraje...
Četiri... Duboko ste opušteni...
Idete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Svaki mišić... svaki nerv... svaka ćelija vašeg tela... ide sve dublje i dublje...
Tako ste opušteni... i idete još dublje i dublje...
Tri... Duboko ste u transu i idete još dublje, tako vam je udobno...
Tako vam je udobno, tako ste spokojni...
Izgubili ste osećaj težine...
Prostor i vreme... šta je to za vas...
Dva... Vi ste u dubokoj opuštenosti i idete još dublje...
Vi ste veoma, veoma duboko... i idete još dublje... dublje nego što ste ikada bili...

Jedan... Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Mirni ste i spokojni...

Potpuno mirni i spokojni...

Spremni ste za plasiranje sugestija...

Vi ste uzvišeno ljudsko biće, u izvrsnoj mentalnoj i fizičkoj formi...

Svaka vaša ćelija obiluje zdravljem, vi ste zdravi i zadovoljni...

Vi volite svoju savršenu koncentraciju i memoriju...

Budući da radite posao sa velikim brojem klijenata širom sveta, želite da ste savršeno koncentrisani...

O vašim klijentima znate mnogo informacija – iz koje su zemlje, porodično stanje, proizvode koje im isporučujete...

Sem pismene komunikacije, razmenjujete informacije i usmeno, i telefonski...

Broj klijenata sada već prelazi brojku od 100... iz 17 zemalja...

Kada se jave telefonom, odmah se setite ko su, šta obično traže... izoštravate se izgovaranjem u sebi rečice **suzi**...

Kada podignete telefonsku slušalicu i čujete prve informacije, izgovarate u sebi reč **suzi**...

Vaša pažnja se odmah sužava na tog klijenta koji se javio, na njegov jezik...

Ostali klijenti i malopredašnji događaji jednostavno se potiskuju dublje u um...

Buka oko vas nestaje...

Radite samo jedan posao, ništa drugo ne postoji za vas...

Samo u hitnom slučaju vaša koncentracija će biti prekinuta, a zatim se ponovo koncentrišete čim prevaziđete slučaj...

Vaša koncentracija je savršena dok ne istekne aktuelni razgovor sa klijentom na telefonskoj vezi...

Nesvesni ste svoje okoline i mislite samo na posao i predmet koji razmatrate sa trenutnim klijentom...

Misli su vam sužene samo na aktuelnog klijenta...

Vaša koncentracija je savršena i takva ostaje tokom celokupnog vremena razgovora...

Vaša koncentracija je konstantna i savršena...

Kada kažete sebi **suzi**, čini se da svet nestaje, osim posla na koji se koncentrišete...

Imate savršenu kontrolu...

Koncentrišete se i sve prihvatate sa lakoćom...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...

Potpuno mirni i spokojni...

Želite da se poslovi odvijaju na najkvalitetniji način, zato imate savršenu memoriju o svim prethodnim kontaktima...

Sve što čujete, vidite, mislite ili doživite zapisano je u vašem umu...

Vaš um je savršen biološki super-kompjuter...

Sve informacije su vam dostupne u bilo kom trenutku...

Trajno su zabeležene u vašem umu...

Imate trajnu evidenciju imena, datuma, lica i svih ostalih stvari koji su vezani za klijente, i lako ih se prisećate...

Sve što morate da uradite je da pitate svoju podsvest za informacije koje želite, zamišljajući da pritisnete dugme **odgovor**...

Mislite na reč **odgovor** i, za nekoliko sekundi, odgovor se dostavlja vašem svesnom umu...

Čitate stranice materijala i svaki delić vam je dostupan...

Kada pritisnete dugme za **odgovor**, računar prelazi na posao i pruža vam informacije koje su zabeležene i memorisane...

Sećanja vam takođe ostaju duže u svesnom umu i njegovoj kratkotrajnoj memoriji...

Odmah se setite stvari koje ste nedavno iskusili ili prihvatili kao dogovor i pravac ponašanja u kompaniji...

Vaša koncentracija je savršena, i sve na šta se koncentrišete vaš svesni um memoriše...

Vaš svesni um se širi kada mu treba sve više i više informacija za trenutni odziv – prisećanje...

Sećanja ostaju u vašem svesnom umu prilično dugo...

Za starije memorisane podatke koji su iščileli i za čije pojavljivanje je potrebno više vremena, odmah šalјete naredbu – zahtev u podsvesni super-kompjuter...

On je pouzdan, siguran i šalјe vam odgovor odmah...

Samo pomislite **odgovor**, i zamislite da pritisnete **dugme za odgovor** i odgovor vam dolazi...

Vaš um vam daje sve informacije koje želite...

Vaš um vam uvek predstavlja informacije kada vam zatrebaju...

Svaki dan pravite plan aktivnosti za taj dan, to vam pomaže da izoštravate svoju koncentraciju...

Vaša koncentracija je uvek bolja kad se na trenutak udaljite od obaveza, tj. kada između različitih poslova pravite male pauze...

Svaki put kada vežbate ovu tehniku, vaša efikasnost koncentracije i memorisanja se poboljšava... Potpuno ste uvereni da povećavate svoje potencijale mozga sa svakom vežbom po ovoj Skripti... Vizualizujte sebe kako uspešno ostvarujete ovaj cilj...

Ponosni ste, vedri, raspoloženi i samouvereni, odišete spokojem...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Ideje u ovoj sugestiji simbolizuju reči **super-kompjuter** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **super-kompjuter**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama.

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni**...

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnete duboko i da se protegnete...

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Spavanje

Spavanje manje od šest sati noću razara naš imunološki sistem i dvostruko, i više od toga, uvećava rizik od raka.

Premalo spavanja je značajan faktor rizika za:

- Alchajmerovu bolest,
- zapašenje koronarnih arterija, što je put ka bolestima srca i infarktu mozga,
- preveliku želju za unosom hrane, što je proveren recept za gojenje,
- gubitak mišićne mase, a ne sala, pri držanju bilo koje dijete,
- značajno skraćanje životnog veka, uz prethodno navedeno,
- saobraćajne nezgode, bilo da učestvujemo kao pešak ili kao vozač, i tako dalje.

Od rođenja čovek ima četiri osnovne potrebe – nagona:

- eliminacija gladi – hrana,
- utoljavanje žeđi – voda,
- razmnožavanje (po dostizanju polne zrelosti) i
- spavanje.

Prva tri nagona nauka je odavno rastumačila, ali još uvek nije prodrla u tajnu – zašto spavamo.

O svemu ovome možete se upoznati u fantastičnoj knjizi „Zašto spavamo” doktora Metjua Vokera.

Pri rešavanju nesanice najpre se mora raščistiti dilema da li postoji neki spoljni uzrok ili je, ne daj Bože, posledica neke skrivene bolesti. Ako utvrdite da je to razlog vaše nesanice, najpre se to mora rešiti, tj. morate otkloniti spoljne uzroke, pa videti da li je nesanica i dalje prisutna.

Moje iskustvo...

Uvek sam dobro spavao u mladosti. U stresnim situacijama kojima je obilovao moj posao, uvek sam spavao još dublje, pa sam shvatio da je spavanje moj urođeni sistem samoodbrane. Potičem iz porodice u kojoj mnogi imaju te iste osobine. Valjda smo od takvog 'testa' napravljeni.

Za poslednjih 12 godina stvari su se značajno promenile, počeo sam slabije da spavam, budim se noću, ne mogu da zaspim, nikako ne mogu da spojim pet sati spavanja u kontinuitetu.

Krenuo sam da istražujem spoljne uzroke i ustanovio da se nesanica redovno javlja nakon:

- popijene jedne kafe ujutro ili tokom dana;
- popijene koka-kole, makar to bila i jedna čaša;
- šetnje biciklističkom stazom u blizini stana, koja prati trasu visokonaponskog dalekovoda;
- korišćenja povrća kupljenog izvan sezone, naročito u samoposlugama, ali i na pijaci što je važno za: paradajz, paprike, krastavce, lubenice, dinje, ljute papričice, ljubičasti luk, sirovi kupus za salatu od tvrdih glavica i kineski beli luk čije su žile odsečene ravno;
- popijenog alkoholnog pića, makar jedne čaše rakije, vina, piva ili nečeg drugog.

Bile su mi potrebne godine dok sam sve ovo ustanovio. Danas, sa 10 metara razdaljine prepoznajem povrće koje je tretirano biljnim hormonima, koji su bili glavni uzrok mojih nesanica.

Ispjučivao sam jedan po jedan razlog. Nije bilo lako, ali sveo sam nesanicu na sporadične slučajeve. No, ipak se povremeno javljala. Probudim se u 3 ujutro i uglavnom se setim koji je uzrok, ali nekada ne mogu da prepoznam unapred.

Prišao sam autohipnozi i sveo nesanicu na sporadične slučajeve, 2 do 3 puta mesečno. Tako je i sada. Ne računam slučajeve kada popijem pivo, vino ili rakiju kada se to ne može izbeći ili kada to nije lepo izbeći, kada znam da narednu noć neću dobro spavati i da ću upropastiti naredni dan, jer neću biti kvalitetno upotrebljiv za misaone procese.

Simptomi poremećaja spavanja se razlikuju od pojedinca do pojedinca, ali obično uključuju probleme sa uspavlivanjem ili spavanjem u kontinuitetu, ili oboje. Neki srećnici koje poznajete možda će moći da prežive sa malo sna i da dobro funkcionišu tokom dana. Drugi više pate ako ne spavaju dovoljno – ne postoje stroga pravila, jer individualne potrebe za snom mogu veoma da variraju. Ali generalno, nesanica opisuje one nesrećne ljude čije je funkcionisanje tokom dana narušeno kao rezultat stalnih poremećaja sna.

Problemi sa spavanjem su obično nusproizvod drugog, fundamentalnijeg problema. Ponekad uzroci u vašem slučaju nisu odmah očigledni, ali sledeća lista daje neke naznake:

- Životna promena – selidba/novi grad, upis na fakultet;
- Okruženje – buka, nelagodnost, promena vremenske zone;
- Medicinska stanja – problemi sa srcem, disanjem, stomakom, probavom, visokim krvnim pritiskom, artritisom, anoreksijom;
- Bol – jedan od najčešćih uzroka;
- Lekovi na recept – uključujući neke kontraceptive, diuretike, pilule za mršavljenje, beta-blokatore i stimulanse;
- Rekreativne droge – uključujući nikotin, kofein, heroin, kokain, amfetamin, LSD i kanabis, indijski crni čaj, prejak čaj od koprive...;
- Tablete za spavanje i sredstva za smirenje – koji zapravo mogu izazvati poremećaj sna;
- Stanja uma – anksioznost, depresija, zabrinutost, ljutnja, tuga ili iščekivanje teškog događaja.

Autohipnoza nije efikasna u rešavanju nesanice koja je posledica dubljih zdravstvenih problema, kao što su mentalne bolesti ili neželjeni efekti lekova, ali kod nesanice na koju ne utiču zdravstveni uslovi, autohipnoza može biti od pomoći.

Poremećaj spavanja može biti rezultat problema u vezi sa fizičkim zdravljem (poznatih kao 'organski' poremećaji), kao što su bolest ili povreda, ili problem može prosteći iz emocionalnih problema ('neorganskih') kao što su strah, ljutnja, žalost ili druga uznemirujuća osećanja.

Većina ljudi je nejasna u definisanju svog problema sa spavanjem. Kao rezultat toga, oni mogu preveličati koliko malo spavaju, ne shvatajući da zapravo spavaju u malim količinama relativno dugo, što se dešava kada je san iskidan i plitak. Jedan od načina da počnete da procenjujete svoje obrasce spavanja i da vam oni postanu još jasniji je da vodite dnevnik spavanja.

Vođenje dnevnika spavanja pomaže vam da otkrijete svoje obrasce spavanja i načine na koje san utiče na vaš svakodnevni život. Potrebno je samo da imate najkraće

moguće unose za svaku kategoriju. Vođenje ovog dnevnika ne znači da je potrebno da dobro pišete. Cilj je da naćinite šablonski snimak svog spavanja i sanjanja. Većina dnevnika spavanja obraća pažnju samo na fizićku stranu problema sa spavanjem (nemir itd.), ali u kombinaciji sa komentarima o bilo kojim snovima kojih se sećate tek kada se probudite, poćinujete da povezućete probleme sa spavanjem, sa emocionalnim problemima koji mogu biti u korenu vaše nesanice. Takoće, vredi zapisati sve snove zbog kojih se osećate dobro i osvećeno, bez obzira na to koliko su retki.

Vaš opis treba da govori nešto o vašim nivoima energije i raspoloćenju kada ustanete iz kreveta.

Opis treba da obuhvati:

- Većernje aktivnosti:
 - Vremena obroka i ućine;
 - Unos alkohola i kofeina;
 - Da li ste nešto pušili;
 - Aktivnosti pre spavanja;
 - Bilo koja emocionalna uznemirenost tokom dana koja vam pada na pamet pre spavanja.
- Odlazak na spavanje:
 - Vreme kada ste spremni da odete u krevet;
 - Da li ste zaista pospani neposredno pre spavanja;
 - Sve što radite neposredno pre spavanja;
 - Vreme kada zaista ućasite svetla.

Koristeći zapise u svom dnevniku spavanja moćete poćeti da sagledavate svoje specifićne obrasce spavanja.

Obrasce se razlikuju u zavisnosti od pojedinca do pojedinca, ali evo nekoliko primera:

- Nesanica nakon konzumiranja previše alkohola;
- Nesanica nakon konzumiranja zaćinjene i prćene hrane;
- Nesanica nakon konzumiranja crvenog mesa;
- Loši aspekti – teški razgovori koji izazivaju nesanicu sa glavoboljom;
- Brige o pritiscima na poslu ili u porodici koji izazivaju često bućenje;
- Ispijanje tećnosti kasno uveće izaziva ućestalo mokrenje.

Nastojte da popunjavate svoj dnevnik spavanja oko dve do tri nedelje, što je dovoljno da proverite svoje navike spavanja. Poenta ovog zapisivanja nije da postanete opsesivni, već da otkrijete obrasce i sve uzroke koji vam pogoršavaju san.

Takoće, potrebno je da pišete o noćima u kojima ste dobro spavali (ako ih ima), i pokućajte da dokumentujete u svom dnevniku spavanja zašto mislite da ste moćda bolje spavali u tim prilikama. Probajte da ponovite uslove u kojima ste dobro spavali. Ako se dobar san ponovi, pred vama je kljuć vašeg dobrog sna.

Ne morate da budete nutricionista da biste imali malo zdravog razuma o vrstama hrane i pića koje biste ogranićili (ili potpuno izbegavali) ako imate problema sa spavanjem. Svakako bi trebalo da izbegavate hranu koja je stimulans u vašim večernjim obrocima, kao i zaćinjenu hranu ako postoji verovatnoća da će vam uznemiriti stomak. Slićno tome, drćite alkohol na minimumu. Energetske napitke zaboravite. Ako je moguće, eksperimentišite sa apstinencijom od alkohola dok vodite svoj dnevnik spavanja, da vidite da li ovo poboljšava vaš san ili nema nikakve razlike.

Neka hrana sadrži jedinjenje triptofan, amino-kiselinu koja podstiče san. Ta amino-kiselina se u telu pretvara u melatonin, koji reguliše dnevno-noćni ritam i podstiče spavanje.

Vrsta hrane koja sadrži velike količine triptofana uključuje:

- mlečne proizvode kao što je sir,
- mleko,
- jaja,
- orahe,
- pasulj,
- ćuretina i
- riba.

Nedostatak melatonina u organizmu izaziva poremećaje u spavanju. Melatonin je hormon spavanja koji luči epifiza, važan za naš unutrašnji sat koji nam daje signale kada je vreme za spavanje, a kada za najveću aktivnost.

Melatonin počinje pojačano da se luči uveče i njegov nivo je povišen tokom cele noći. Organizam smanjuje lučenje melatonina s prvim zracima sunca, i smanjeni nivo melatonina je jedan od signala koji telu govori da je vreme za buđenje.

Bitno je napomenuti kako elektronski uređaji, veštačko svetlo uključujući i svetlo koje emituju ekrani TV-a, kompjutera, mobilnih telefona uveliko smanjuju nivo melatonina. Zato je pre spavanja pametno isključiti sve elektronske uređaje iz struje, pokriti sve ekrane u spavaćoj sobi i, naravno, ići na spavanje bez mobilnih telefona u rukama.

Ako mislite da imate manjak melatonina u organizmu, dobro je znati da ga možete uneti i hranom. Trešnje i višnje su jedan od retkih prirodnih izvora melatonina, pa napravite neku finu voćnu salatu za večeru. Isto tako, melatoninom su bogate i namirnice poput oraha, kukuruza, zobnih pahuljica, paradajza i đumbira, zobi, ječma i pirinča. Ovu hranu potrebno je jesti sat do dva pre spavanja.

Pored toga, hrana bogata složenim ugljenim hidratima ili mastima može pomoći u spavanju ako se pojedje nekoliko sati pre spavanja.

Ako se budite zbog mokrenja, izbegavajte tečnosti poslednja dva ili tri sata pre spavanja, što takođe može biti ideja za eksperimentisanje tokom vođenja dnevnika.

Pre nego što primenite bilo koju vrstu autohipnoze, potražite pomoć od svog lekara ako sumnjate da zdravstveno stanje možda doprinosi vašim problemima sa spavanjem. Ovo je važno jer je malo verovatno da će se neke vrste nesanice, koje imaju medicinsku osnovu (takozvane organske nesanice), moći otkloniti autohipnozom. Kod takvih nesanica je pre svega potrebna medicinska pomoć. Ali, dobra vest je da većina nesanica nije povezana sa zdravstvenim problemima već je više povezana sa anksioznošću. Autohipnoza skoro nepogrešivo pomaže kod poremećaja spavanja uzrokovanog anksioznošću.

Kada razmišljate o tome kako da primenite autohipnozu, imajte na umu da ljudi koji imaju problema sa spavanjem često odlaze u krevet očekujući lošu noć. Ako imate problema sa spavanjem, razmislite da li osećate bilo kakvu anksioznost zbog spavanja. Jer zbog ove vrsta anksioznosti možete postati uznemireni neposredno pre spavanja.

Ako upoznate i isključite spoljne uticaje na nesanicu, možda vam autohipnoza neće biti ni potrebna.

A ako i dalje budete imali nesanice, autohipnoza će vam sigurno pomoći da se nesanice oslobodite, pod uslovom da:

- imate odgovarajuću motivaciju, strpljenje i da upražnjavate jednostavne tehnike opuštanja ili dole navedenu Skriptu za poboljšanje spavanja, na početku najpre pola sata, a nakon dve nedelje do 15-ak minuta dnevno;
- nastavite sa vežbama nakon početnog uspeha kako bi se izbeglo prerano okončanje programa vežbanja, tj. kako bi se ostvarilo usađivanje/programiranje nove navike u podsvest.

Prvi rezultati bi trebalo da se pojave već za 4-5 dana, ali još jednom napominjem, nemojte da prekidate sesije autohipnoze bar četrdesetak dana.

Desiće vam se da nakon nekog dana jednostavno niste raspoloženi za sesiju autohipnoze ili da vam posao i angažovanje na drugim poljima ne dozvoljavaju da obavite sesiju, ali to nije propast sveta, popravite situaciju ponavljanjem ključnih reči.

Najbolje bi bilo da vam sesije autohipnoze uđu u rutinu, isto vreme, ista prostorija i slično.

Kada je najbolje vežbati?

Svi propagiraju jutro kao najbolje vreme, međutim, ako niste tip kome jutro godi za rad na sebi, vežbajte u neko drugo vreme koje vama odgovara.

Meni sesije autohipnoze ne odgovaraju neposredno pre spavanja duže od 3 do 5 minuta, pa makar se radilo i o sesiji za spavanje, jer tada teško zaspim. Međutim, iz onog što sam pročitao i onoga što savetuju stručnjaci za hipnozu, mnogima termin pre spavanja izuzetno prija.

Naredna Skripta za poboljšanje spavanja može se koristiti u neizmenjenom obliku, ali se može koristiti i uz modifikovanje teksta u skladu sa sopstvenim uslovima, problemima i potrebama,

8.1.9 Skripta za poboljšanje spavanja

Pustite snimljenu Skriptu...

Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Udahnite duboko i izdahnite tri puta i slušajte...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži...

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prva osoba na plaži...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na vašoj prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu vašu pažnju na očne kapke...

Oni su opušteni i zatvoreni...

Testirajte ih tako što cimete (pomerate) obrvama na gore nekoliko puta...

Kada se uverite da su očni kapci opuštteni i zatvoreni...
Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...
Kako vetar odnosi poslednja semena sa maslačka, tako i ovaj **osećaj lagodnosti** odnosi sve nepotrebne misli...
Cirkuliše vašim umom i razliva se telom...
Odnosi sve bespotrebne sumnje i brige...
Sada ponovo udahnite i, dok izdišete, opet se fokusirajte na očne kapke...
Opustili su se dva puta više nego malopre...
Svaka naredna sugestija je intenzivnija i jača od one prethodne...
Vaš osećaj mira nastavlja da raste...
Produbljuje se...
Postaje dva puta intenzivniji i prijatniji...
Sada ponovo duboko udahnite i izdahnite i fokusirajte se na očne kapke...
Primećujete koliko su kapci opuštteni i relaksirani...
Kao da su srasli sa kožom vašeg lica...
Čitavo lice sada je potpuno mirno, mekano i relaksirano...
Ponovo duboko udahnite i, dok izdišete...
Osećaj mekoće i relaksacije nastavlja da kruži vašim umom odnoseći poslednje misli koje vam se vzmaju po glavi...
Nastavlja da cirkuliše vašim telom... raščičava svaku sumnju... stvara lagodnost i sigurnost...
Osećaj mekoće i relaksacije konstantno pojačava vaš fokus i koncentraciju na **sopstveni** snimljeni glas, instrukcije i sugestije...
Svaki put kada ponovo budete slušali **svoj** snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...
Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svaki nerv i mišić se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Mirni ste i opuštteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem ste sve opuštetiji...
Telo vam tone u ugodan mir...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...
Svi mišići i nervi su vam opuštteni...
Opuštteni su, mlohavi i tromi...
Nastavite da tonete u duboki hipnotički san...
Dišete mirno i duboko...
Mirni ste i opuštteni...
Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i opuštenosti...
Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na stopala...
Opustite prste na nogama...
Zamislite da su kao mekane gumice koje vise na stopalima...

Neka se ovaj labavi osećaj proširi prema celim stopalima, a zatim **sve** do zadnjeg dela pete...

Osećaj opuštenosti vam struji od stopala...

Ide... preko listova...

Preko kolena... i stiže do butina...

Osećaj opuštenosti sada struji prema kukovima...

Širi se kroz kukove i mišiće stomaka...

Kruži oko struka...

Stomak i trbušni mišići vam se opuštaju...

Osećaj opuštenosti širi se po leđima....

Prodire u zadnji deo ramena...

I penje se na vrhove ramena...

Širi se dalje do zadnjeg dela vrata...

Penje se na teme...

Dolazi na čelo i slepoočnice...

Čelo i slepoočnice vam se opuštaju...

Obrazi vam se opuštaju...

Vilica se otvara... i mišići vilica vam se opuštaju...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Primećujete koliko su vam kapci opušteni i relaksirani...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem ste sve opušteniji...

Telo vam tone u ugodan mir...

Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...

Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na šake...

Prsti na šakama vam se opuštaju...

Opušteni su i mlohavi...

Zglobovi šaka vam se opuštaju...

Sada vam se relaksira podlaktica...

Nadlaktice se opuštaju...

Ruke su opuštene i utrnule...

Sada se opuštaju ramena...

Opuštena su, mlohava i troma...

Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak, zato nastavite da tonete sve dublje i dublje...

Nastavite da tonete, u duboki, dubooki hipnotički relaks...

Ruke su vam sve teže i teže...

Dišete mirno i duboko...

Osećate kako svakim udisajem ruke postaju sve teže i teže...

Da, ruke su vam sada već jako teške...

Teške su kao olovo...

Potpuno su utrnule...

I noge vam postaju sve teže i teže...

Noge su vam sada zaista jako i prijatno teške...

Toliko su teške da odustajete od njihovog pomeranja...

Potpuno su utrnule...

I očni kapci su toliko teški...
Mirni ste i opušteni...
Više ne možete da otvorite oči...
To vas ispunjava divnim osećanjem mira i utrnulosti...
Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...

Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
Slušate samo **svoj** snimljeni glas i osećate kako polako tonete u sve dublji i dublji mir...
U tom miru sve što se govori, lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)
Iz dana u dan osećate se sve zdravije i snažnije...
Dinamični ste i puni životne radosti...
Vaša snaga, energija, vitalnost i koncentracija na svim poljima, obezbeđuju vam zdrav, srećan i ispunjen život...
Vašoj snazi, energiji, vitalnosti i koncentraciji jako doprinosi i kvalitetno spavanje...
Zato želite da se naspavate i da se ujutru probudite potpuno osveženi, odmorni i puni energije...
Idete da spavate...
Svake noći... idete u krevet u isto vreme...
Na taj način ste uspostavili zdrav i uredan obrazac spavanja...
I, kako dođe vreme da idete u krevet...
Otkrivete da se osećate tako divno umorno...
Opustite se... postanite tako opušteni kako vam se bliži vreme za krevet... za spavanje...
I, kako se sve više opuštate...
Postajete opušteni sve dublje i dublje...
Sve dublje i dublje opušteni...
Znate da je sasvim prirodno da svake noći... spavate dobro...spavate bolje...
Opuštate se u saznanju da ste tako divno umorni...
Svake noći... mirni, opušteni i tako divno umorni što je sasvim prirodno...
Da, sasvim je prirodno što ste tako mirni i opušteni...
I tako divno umorni...
Radujete se...
Radujete se divnom snu...
Radujete se uživanju u snu i dobrom spavanju tokom cele noći...
I kako vam se vreme za spavanje približava... sve lutajuće misli... ideje... slike... i osećanja se gase...
Gase, blede... i nestaju...
Uživajte u divnom osećaju mira i smirenosti... i opuštanju...
Opuštanju neposredno pre nego što odete u krevet...
Dok vam se vreme za spavanje približava...
Sve prolazne ideje... slike... i osećanja... odlaze... blede... i nestaju...
I ostaje vam divan osećaj mira... i smirenosti...
Smirenosti i opuštanja neposredno pre nego što krenete u krevet...
I dok se spremate da odete u krevet... vaši kapci počinju da postaju teški... žele da se zatvore...
Kada polazite na počinak, obuzima vas mir i opuštenost, odbacujete sve brige i sve misli koje vam se jave, i puštate ih da lutaju...
Da, svuda možete uveče zaspati duboko i čvrsto... sasvim čvrsto i jako dubokim snom...

Kada polazite na spavanje, sve vam je potaman, jer znate da ćete, uvek kad uveče krenete na spavanje, spavati duboko i čvrsto bez buđenja, sve do jutra...
To saznanje vas ispunjava divnim osećanjem mira i harmonije...
Osećate se tako divno umorno... i opušteno... dok se spremate da odete u krevet...
Kako uđete u krevet da spavate...
Tako i sam dodir kreveta... i sam dodir čaršava...
Postaje znak... okidač...
Znak i okidač da se osećate tako pospano i dremljivo...
Pospani i dremljivi kako uđete u krevet svake večeri...
I dok ležite na svom krevetu... nežno pokriveni svojim pokrivačima...
To je znak... okidač da se osećate još više pospano... pospano i umorno...
I to na čudan i ubedljiv način... dok ležite u krevetu... umorni... pospani...
Tri puta duboko udahnite i posle svakog udisaja kažete „spavaj sada“ i puštate da se svi mišići i nervi olabave i omlitave...
Posle trećeg izdaha postajete pospaniji i dremljiviji i tonete u dubok... osvežavajući san...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Biti u krevetu... za vas... znači spavati... i spavati...
I uživati u snu...
Uživajte u snu kada ste u krevetu...
I dobro spavate...
Spavate duboko...
Spavate celu noć...
Budite se u odgovarajuće vreme za vas... svako jutro...
I dok spavate... spavate celu noć...
Bilo kakva pomisao... ideja... osećanje... ili slika...
Može se obraditi... može se posmatrati... na veoma sigurnom... i dubokom nivou...
Tako da zaista spavate celu noć...
I jedini znak da vaš um radi duboko... bezazleno... obrađuje misli... ideje... slike...
I sećanja od prethodnog dana... biće u obliku ljupkih... lepih... divnih snova.
Bez obzira šta vaš um obrađuje dok spavate...
Jedini znak će biti u obliku ljupkih... prelepih... divnih snova...
A ako se probudite noću iz bilo kog razloga... možda da odete u kupatilo...
Ili da popijete vodu... možda i bez ikakvog razloga...
Odmah uradite ono što je trebalo i ponovo ste u svom krevetu... i to odmah...
I odmah ćete pasti u dubok... dubok... osvežavajući san...
I ako se probudite... samo zato što ste se probudili... okrenete se...
Opustite se... i pre nego što ste svesni... opet zaspite... duboko... duboko zaspite...
Spavate cele noći...
Dobro spavate...
Kakve god misli... ideje... osećanja ili slike iz prethodnog dana... ili čak nedelje...
Bez obzira na to koliko su stari, oni se obrađuju na veoma bezazlenom... i dubokom nivou...
Dok dobro spavate... spavate duboko... spavate tokom cele noći...
Budite se ujutro u najprikladnije vreme za vas...
I kada se ujutro probudite u pravo vreme... budite se tako osveženi...
Svakog jutra... budite se odmorni... osveženi... puni energije... i spremni za dan koji dolazi...
Dobro spavate cele noći...
Budite se svakog jutra... odmorni... osveženi... puni energije... i spremni za dan koji dolazi...
Vaš um je kristalno jasan i budan kada se probudite svakog jutra...

Volite vaš jutarnji izgled u ogledalu kada se naspavate...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I idete kroz svaki naredni dan... mirniji... opušteniji... i svakog dana spremniji...
Otkrivete da se nosite sa svakim izazovom koji vam dan donosi... na način koji je mnogo
mirniji... efikasniji... i prikladniji za vas...
I to je tako...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...
Potpuno mirni i opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Da, sve što je ovde rečeno, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako
postupati...
Sunce na vašoj omiljenoj plaži već se malo podiglo iznad horizonta...
Počeli su da pristižu i prvi posetioci na plažu... Svako traži svoje uobičajeno mesto...
Za koji trenutak kada vam kažem, lagano ćete izaći iz hipnoze...
Potpuno mirni, opušteni, osveženi, osnaženi, potpuno svesni i normalni u svakom
pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **SPAVANJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e
reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **SPAVANJE**, ona automatski pojačava
sadržaje iz ovih sugestija...

Ponovite ovu reč nekoliko puta u toku dana...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu
harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Potpuno mirni, opušteni, osveženi, osnaženi, potpuno svesni i normalni u svakom
pogledu...

Sada ću brojati od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni**...

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnete duboko i da se protegnete...

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije...
odmorni... osnaženi... i dobro raspoloženi...

Zahvalite u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom
učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Glavobolja

Svaki bol koji je uporan upozorava da treba da obratimo pažnju na sebe i
saznamo šta se krije iza bola. Neki smatraju da je glavobolja signal podsvesnog uma da
nešto ne radimo kako treba.

Postoji mnogo uzročnika koji dovode do glavobolja, a evo najčešćih:

- premor,
- nespavanje,

- stres – očekivani/doživljeni,
- visok/nizak krvni pritisak,
- grip i prehlade,
- jak strah,
- nesklad misli i spoljašnjeg ponašanja,
- licemerje,
- potcenjivanje samoga sebe itd.

Pre nego što se pristupi lečenju, najbolje bi bilo da saznamo šta stoji iza glavobolje uz konsultovanje lekara i postupanje u skladu sa njegovim preporukama.

Tamo gde uzrok nije organski, patologija, glavobolje se mogu uspešno lečiti sugestijama za opšte opuštanje. Sledeće afirmacije, kada se koriste u autohipnozi, biće uspešne u ublažavanju bola, čak i u težim slučajevima poput migrene.

8.1.10 Skripta protiv glavobolje

Pustite snimljenu Skriptu...

Ležite na leđa na prostirku sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Zatvorite oči...

Mirni ste i opušteni...

Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Obratite pažnju na svoje disanje...

Ništa u disanju nemojte menjati, samo ga pratite...

Usredsredite pažnju na jedan mali deo svog disanja...

Na lagano pomeranje vaše odeće uz vašu kožu dok vam se grudi podižu i spuštaju...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada usredsredite pažnju na zvuk koji ispuštate dok dišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Sada usredsredite pažnju na osećaj u nosu dok udišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni...

Vaše telo je teško i mlohavo... potpuno ste mirni...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Sjajan čisto beli, svilenkasti oblak formira se iznad vaše glave...

Povezan je daleko u prostoru i vremenu i lebdi iznad vas...

On čeka da vam pomogne, da vas osveži i obnovi...

Svilenkast, beli oblak se približava vrhu vaše glave...

Počinja da se sliva u obliku pijavice u vaše teme...

Kreće se polako kroz vaš mozak i vaše lice...

Nastavlja da teče preko hipotalamusa dok ulazi u vrh vaše kičme i tone još niže...

Klizi na dole u grlo i vrat...

Sliva se u vaš torzo...

Teče kroz ramena i ruke, u laktove, šake i vrhove prstiju...

Klizi niz kičmu, ispunjavajući grudi...

Spušta se u donji stomak i kukove, ispunjavajući ceo torzo...

Dok napreduje, teče dalje... dole u butine...

Kroz kolena ulazi u listove...

Prolazi kroz gležnjeve i stopala...

I izlazi kroz tabane...

Oblak teče kroz vas u struji beskrajnog toka...

Potpuno ste prepušteni toj beloj i sjajnoj struji koja prolazi kroz vas...

Posmatrate je...

Osećate bekonlačnu snagu te bele i moćne struje dok odnosi svu napetost iz vašeg uma i tela...

Gledate tok sjajne svetlosti...

Osećate kako se kreće kroz vas u struji beskrajnog toka...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Prebirate po svom umu i telu...

Pretražujete da li se negde zadržao stres ili napetost...

Ako se negde osete, izbacujete ih u sjajnu i belu struju...

Koja teče i odnosi ih kroz ruke i stopala...

Napetost u potiljku i vratu nestaje u belini struje i izleće kroz stopala i šake u beskraj...

Isto se dešava i sa nervozom u potkolenicama...

Nervoza vas je napustila...

Stres i napetost su iščileli...

Sjajna i bela struja usporava...

Taloži se po energetskim tokovima i čvorištima...

Popunila je čistom energijom sve delove vašeg tela...

Veličanstven osećaj ispunjenosti blistavom energijom...

Uspostavlja opojno lebdenje...

Lagano lebdite...

Nežno se njišete kroz vreme i prostor...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste opčinjeni praćenjem sjajno bele stuje koja izvodi svoju magiju...

Izlazi iz vaših šaka i stopala...

Spiralno vrtloži oko vas... ide prema glavi...

Izvlači glavobolju i povlači se u oblak...

Da, beskrajno ste zahvalni bistavo belom oblaku na odmoru i opuštanju koje je realizovao...

Sada kada ste potpuno opušteni i u dubokom hipnotičkom snu, opustite se... Sve iznova opustite, još jednom...

Tako ste opušteni. Tako nemate želju da se pomerate...

Noge su vam opuštene i teške...
Tako su teške da ne možete da ih pomerite...
Ruke su vam opuštene i mlohave...
Mišići stomaka i grudi su potpuno relaksirani...
Dišete mirno i jednolično...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vilica vam je otvorena i opuštена... opuštена i mlohava...
Opuštaju vam se mišići obraza i jagodica...
Ovaj osećaj opuštenosti i lagodnosti širi se na vaše oči...
Vaši očni kapci su zatvoreni i potpuno opuštени...
Sada se opuštaju svi mišići na vašem čelu...
Oni postaju labaviji - mlohaviji - opuštени - i mlitavi...
Opuštaju vam se slepoočnice i mišići oko ušiju...
Osećaj lagodnosti i opuštenosti prelazi vam na teme...
Celo teme vam je opuštено...
Osećate se sve bolje i bolje...
Mišići potiljka se relaksiraju...
Sada se opuštaju svi mišići na vratu... svi su opuštени i mlohavi... relaksirani i u stanju lagodnosti...
Osnova vaše lobanje sa prvim vratnim pršljenom, atlasom, olabavljena je i relaksirana...
Osećate se tako dobro... relaksirano i spokojno... sve vam je bolje i bolje...
Osećate se mnogo bolje, opuštate se sve više i više...
Vratni mišići su vam sada potpuno opuštени i u stanju lagodnosti...
Cela glava vam je opuštена i u stanju lagodnosti...
Osećate se divno!
U glavi i vratu vam je sve jasno i bistro...
Osećate se dobro...
Osećate se odlično!
Svi mišići i nervi u glavi i vratu kompletno su opuštени...
Osećate se apsolutno divno...
Kada izađete iz autohipnoze i dalje ćete se osećati dobro...
Do kraja dana osećaćete se sve bolje i bolje...
Osećate se apsolutno perfektno!
Svi mišići vrata i glave i nervi su potpuno opuštени...
Glavobolja je uminula...
Odneo ju je beli, sjajni oblak...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opuštени...
Potpuno mirni, opuštени, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**
Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...
Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...
Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opuštени... glavobolja je nestala...
Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...
Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...
Pet... Otvorite oči...
Potpuno ste svesni...
Treba da udahnете duboko i protegnete se...

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...
I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije...
odmorni... sasvim osveženi... i dobro raspoloženi...

Zahvalite u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Progresija

Kao što je u tački 3.7 najavljeno, na redu je Skripta za oprobavanje progresije. Bez obzira na radoznalost, dobro savladajte autohipnozu, pa tek onda primenite ovu Skriptu. Možda nećete odmah uspeti, ali posle izvesnog vremena i više pokušaja, sigurno ćete uspeti. Naravno, snimite Skriptu svojim glasom, doterajte je prema vašim kriterijumima. Želim vam srećna otkrića! Što u autohipnozi dostignete dublji nivo hipnoze, brže ćete uspeti.

Za pripremu Skripte korišćeno je više relevantnih izvora.

Isprobana je i funkcioniše.

Ova Skripta će vam omogućiti ulazak u budućnost vašeg sadašnjeg života i ulazak u budući život koji ćete živeti kao Duša u novom telu u vekovima koji dolaze, na ovoj našoj Zemlji ili negde u dalekom svemiru, na nekoj drugoj planeti. Ovoj Skripti možete pristupiti sa mnogo neverice, nepoverenja, sumnji u misticizam i ezoteriju čiji niste poklonik, i u tom slučaju je jednostavno preskočite i ne koristite, što je stvar vaše slobodne volje.

Budite strpljivi, nemojte biti agresivni, dozvolite da se desi i desiće se, nekom prvog dana, a nekom za mesec ili dva.

8.1.11 Skripta za progresiju

Pustite snimljenu Skriptu...

Ležite na svoju prostirku na uobičajeni način i zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Nastavite uobičajeno da dišete...

Obratite pažnju na svoje disanje...

Ništa u disanju nemojte menjati, samo ga pratite...

Usredsredite pažnju na jedan mali deo svog disanja...

Na lagano pomeranje vaše odeće uz kožu dok vam se grudi podižu i spuštaju....

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Sada usredsredite pažnju na zvuk koji ispuštate dok dišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Sada fokusirajte pažnju na osećaj u nosu dok udišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...
Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...
Odaberite mesto za koncentraciju pogleda...
Gledajte u to mesto 15 sekundi...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne dozvolite da vam pažnja popusti...
Mirni ste i spokojni...
Polako udahnite duboko...
Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh izgovarajući u sebi „Spavaj sad“, opustite sve mišiće i nerve...
Polako udahnite duboko...
Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh izgovarajući u sebi „Spavaj sad“, opustite sve mišiće i nerve...
Polako udahnite duboko...
Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh izgovarajući u sebi „Spavaj sad“, opustite sve mišiće i nerve...
Nastavite da dišete normalnim ritmom...
Potpuno ste opušteni...
Oči su vam zatvorene i opuštene...
Svi mišići i nervi su opušteni i mlohavi...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...
Sada zamislite da ste na vrhu stepeništa...
Silazite na vašu omiljenu plažu...
Kada se spustite na dno stepeništa, dostići ćete potpuno opuštanje...
Sa svakim korakom kako silazite na dole, postajaćete sve opušteniji...
Dok se spuštate, brojite korake, tj. stepenike unazad...
Deset... Krećete prema plaži, spremni ste za dublje opuštanje...
Devet... Spuštate se još dublje, obuhvatate pogledom celu plažu...
Osam... Idete sve dublje... i dublje... slušate zvuk svog snimljenog glasa...
On vas vodi sve dublje i dublje... Sve vam je potaman...
Sedam... Ruke su vam se potpuno opustile...
Čujete samo zvuk snimljenog glasa i relaks muziku u pozadini...
Tonete sve dublje i dublje u potpunu opuštenost...
Šest... Noge su vam otežale...
Čini vam se da ne možete da ih pomerite...
Dišete mirno i jednolično... Mirni ste i spokojni...
Pet... Počinju da vam trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak...
Opustite vrat, ramena i lice... Vilice vam se otvaraju...
Četiri... U dubokom ste hipnotičkom miru...
Sve vam je potaman...
Idete još dublje u opuštanje, dublje nego što ste ikada bili...
Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela ide sve dublje i dublje.
Tri... U dubokoj ste hipnozi i idete još dublje, tako udobno...
Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela... labavi su i mlohavi... labavi i mlohavi...
Tako ste opušteni i tako spokojni...
Kompletan torzo vam se opustio...
Tako ste opušteni, mirni i duboko relaksirani...
Dva... Dok nastavljate da slušate vaš snimljeni glas, to vas vodi još dublje...
Obamrli ste, ali idete još dublje...
Nalazite se dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...
Jedan... Spustili ste se na pesak...
Malo dalje od stepeništa je vaša prostirka... Jedva ste se dovukli do nje...
Spustili ste se na prostirku...
Uh, konačno ste stigli na prostirku...
Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...
Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...
Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate, lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...
(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)
Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na putovanje u budućnost...
Slušajte veoma pažljivo...
Vizualizujte jarko belo svetlo koje se spušta odozgo i ulazi u teme vaše glave...
Ispunjava celo vaše telo...
Vizualizujte, osetite i to postaje stvarnost...
Sada vizualizujte auru čiste, bele svetlosti koja izvire iz regiona koji okružuje vaše srce...
Okružuje celo vaše telo, štiti vas...
Vizualizujte, osetite, i to postaje stvarnost...
Ukoliko osetite bilo kakvu nelagodu ili sumnju u bilo kom trenutku, otvorite oči i prekinite sesiju...
Tu pored vas je vaš duhovni vodič...
Malo dalje je još jedan vodič...
Visoki duhovni entiteti...
Oni vas vole i misle vam dobro...
Potpuno ste zaštićeni ovom austom čiste, bele svetlosti...
Pažljivo se fokusirajte na snimljeni glas...
Snimak vas vodi u budućnost...
Brojim unapred od jedan do 20...
Dok brojim unapred od jedan do 20, zamislite kako se krećete kroz tunel...
Pri kraju brojanja videćete kako se tunel račva levo i desno...
Desno predstavlja prošlost...

Levo predstavlja budućnost...

Ići ćete levo...

Proći ćete kroz levi tunel i on će vas, kada izbrojim do 20, odvesti u budućnost...

Vaš podsvesni um, vaša Duša i njen vodič, imaju sve znanje i informacije koje želite...

Pažljivo i udobno osetite kako se krećete u budućnost...

Sa svakim brojanjem od jedan do 20 sve ste bliže budućnosti...

Pažljivo slušajte...

Jedan, osetite kako se pokrećete napred u budućnost...

Ulazite u ovaj veoma, veoma dubok i mračan tunel...

U daljini se nazire iskra svetlosti...

Dva... tri, sve dalje i dalje ste od sadašnjosti...

Idete u budućnost...

Četiri... pet... šest... tunel je veoma, veoma mračan...

Malo ste dezorijentisani...

Znate da se krećete ka budućnosti...

Svetlo u daljini je još jako daleko, kao da treperi...

Sedam... osam... devet... sada je stabilnije i osećate se prijatno...

Osećate se skoro kao da lebdite...

Kao da se dižete, kao da levitirate...

10... 11... 12... tunel sada postaje malo svetliji...

Primećujete da je svetlo na kraju izražajnije...

13... 14... 15... Skoro da ste stigli...

Stigli ste do račve, ona je osvetljena...

Skrećete na levo u budućnost...

Opet vidite svetlo ispred sebe...

Nije tako daleko...

Fokusirajte se pažljivo...

Nije to svetlo...

Uočavate vrata ispred sebe u levom tunelu...

16... 17... Sada je veoma svetlo, a vi stavljate ruku na kvaku...

18... Otvarate vrata...

Vrata se otvaraju...

Zastajete i čekate uputstva...

Skoro da ništa ne vidite od bleštavila koje prodire prema vratima...

19... Kročite preko praga...

Zakoračili ste u budućnost...

Stigli ste u tu buduću scenu...

20... Zastanite i fokusirajte se pažljivo na okolinu...

Pogledajte oko sebe...

Vi ste u budućnosti...

Razgledajte šta možete da opazite. Možete li da sagledate sebe?

Ukoliko osetite bilo kakvu nelagodu ili sumnju u bilo kom trenutku, otvorite oči i prekinite sesiju...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Uočavate li druge ljude oko sebe?

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte se na životnu sredinu. Kako izgleda?

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Pažljivo se fokusirajte i dalje na okolinu...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Blokirajte sve informacije iz prošlosti koje bi mogle da ometaju kvalitet scene...

Koristite samo ono što će primetiti vaša podsvest i Duša, ili vaše više 'JA'...

Umirite se nekoliko trenutaka, pažljivo se fokusirajte na scenu...

Saznajte gde ste...

Šta radite, zašto ste tamo...

Odvojite nekoliko trenutaka...

Pustite da se scena manifestuje...

Pauza 60 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Da, to je to...

U budućnosti ste...

Fokusirajte se na to koja je ovo godina...

Razmislite na trenutak...

Brojevi će se pojaviti pred vašim unutrašnjim očima...

Imate saznanja o kojoj godini se radi...

Pažljivo se fokusirajte na tu godinu i brojke...

One će se pojaviti pred vama...

Zapamtite to...

Sagledajte scenu u potpunosti...

Dovedite sve informacije do kraja...

Gde se nalazite...

Koje je ovo mesto...

Ko ste vi...

Kako se zovete, ime...

Razgledajte scenu do kraja...

Pažljivo je pratite u narednih nekoliko trenutaka...

Scena će postati jasna...

Uočićete redosled onoga što vam se tačno dešava...

Pauza 60 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Uradili ste sve jako dobro...

Sada prelazite na drugi događaj...

Idete u dublju budućnost...

Fokusirajte se na iskustvo u dubljoj budućnosti...

Sagledajte šta se dešava...

Sagledajte godinu, okruženje, prisustvo drugih...

Neka informacije teku...

Pauza 60 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Razgledajte scenu do kraja...

Pažljivo je pratite u narednih nekoliko trenutaka...

Scena će postati jasna...

Uočićete redosled onoga što vam se tačno dešava...

Fokusirajte se na svoju svrhu...

Svoju svrhu u ovom budućem vremenu...

Fokusirajte se na ono šta ste...

Koji događaji su doveli do ove situacije...

Neka se informacije kreću oko budućeg događaja...

Pauza 60 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Odmorite se. Radili ste to jako dobro...
Podignite se na nivo duhovnog vodiča...
Procenite ovo buduće iskustvo...
Primenite ovo saznanje na svoj trenutni život i situacije...
Jedan, dižete se...
Dva, uzdižete se više...
Tri, na pola ste puta...
Četiri, skoro ste tamo...
Pet, stigli ste...
Neka vam Duša i duhovni vodiči pomognu da na najbolji način iskoristite ovo iskustvo...
Uradite to sada...

Pauza 60 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

U redu. Odmorite se...
Radili ste ovo veoma, veoma dobro...
Slušajte pažljivo...
Sada ću brojati unazad od pet do jedan...
Kada dođem do jedan, vrtićete se u sadašnjost...
Moći ćete da se setite svega što ste doživeli i iskusili...
Osećaćete se veoma opušteno i osveženo...
Moći ćete da uradite sve što ste planirali za ostatak dana...
Osećaćete se veoma pozitivno u vezi sa onim što ste upravo doživeli i videli u budućnosti...
Svaki put kada ponovo budete slušali snimak ove Skripte videćete nove i nove događaje iz budućnosti...
Sve je u redu...
Pet, vraćate se iz budućnosti u prošlost, tj. sadašnjost...
Četiri, krećete se dalje unazad...
Tri, na pola ste puta...
Dva, skoro da ste tu...
Jedan, vratili ste se u sadašnjost...
I dalje ste potpuno mirni i opušteni...
Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **SVETLOST** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **SVETLOST**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...
Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**
Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...
Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...
Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...
Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...
Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...
Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnete duboko i da se protegnete...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti, vašem višem 'Ja' i duhovnom vodiču na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Pamćenje snova

Naredna Skripta za pamćenje snova je kratka i operativna. Možda neće biti pogodna za početnike, ali već nakon upotrebe progresivnih relaksacija i indukcija koje imaju i po 2-3 stranice, za dve-tri nedelje bićete spremni za skraćene Skripte.

Nakon samo dve sesije, trećeg dana sam počeo da se sećam snova. Nakon deset dana, ujutro sam mogao da pišem romane. To je počelo da me nervira, pa sam prikočio i usmerio se na druge poslove. Jednog dana kada to bude trebalo da bude u fokusu ponovo ću prigrliti ovu Skriptu, a snovi mi po buđenju naviru i sada mnogo češće nego ranije, iako Skriptu nisam koristio više od dve godine.

8.1.12 Skripta za pamćenje snova

Pustite snimljenu Skriptu...

Lezite na prostirku na uobičajeni način i zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Svi mišići i nervi su vam opušteni...

Opušteni su, mlohavi i tromi...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Sve vam je po volji...

Pustite da taj osećaj opuštenosti i lagodnosti kruži vašim umom i razliva se vašim telom...

Taj osećaj opuštenosti i lagodnosti odnosi sve vaše nepotrebne misli...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Vaša vitalnost na svim poljima obezbeđuje vam zdrav, srećan i ispunjen život...

Vašoj sreći izuzetno doprinosi i sećanje na snove nakon buđenja...

Vi se sećate svojih snova kada se probudite ujutru...

Vaše pamćenje snova i svih detalja iz njih svakim danom postaje sve bolje i bolje...

Nakon buđenja, u stanju ste da se setite slika, zvukova i osećanja koje ste iskusili u snovima...

To možete da uradite veoma lako i bez napora...

Čuvate događaje... u živopisnim detaljima... onako kako su se pojavili u vašim snovima...

Vi cenite sposobnost vaše podsvesti da stvara snove za vas...

Vi jačate komunikaciju između svesti i podsvesti upravo sada, pomoću alata hipnoze...

Koristite hipnozu kao sredstvo da uputite svoju podsvest da omogući da se savršeno prisjetite vaših snova nakon buđenja...

Vaš um beleži i pamti snove kojih je važno da se setite...

Osećate zadovoljstvo što ste u stanju da prepričate slike i događaje iz snova...

U stanju ste da se prisjetite snova i da zapišete sve detalje potpuno jasno, ako želite...

Sećajući se snova, stičete uvid u bogatstvo i moć vaše podsvesti i duše...

Sećajući se snova, stvarate osnove da živite bolje i predvidljivije...

Sada zamišljate kako se budite ujutru, posle mirnog sna...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Dok ležite u krevetu, ostajete tihi i dozvoljavate svom umu da se priseti detalja važnog sna koji ste sanjali dok ste spavali...

Zamišljate sebe kako se tako živo sećate sna...

To je kao da sve to ponovo doživljavate, čak i dok ste budni...

Detalji su živi i svetli, a sekvence u mislima su sveže...

Idete na računar da zapišete san koji ste sanjali sa savršenom jasnoćom...

Možete da se setite tačno kako je san počeo, kako se završio...

Možete da se setite svih detalja sna...

Prvo ovo, pa ono, i tako dalje... dok se ne setite celog sna...

Kada zapišete san, pokušavate da rastumačite poruku koju šalje...

Zapišete poruku po ličnom tumačenju...

Ako je san bio sa čudnim događajima i ličnostima, vraćate mu se u više navrata...

Ako poruka govori o akciji koju treba da izvedete, o saobraćaju, o kolegama na poslu, o porodici... pamтите je i ne gubite iz vida...

Nakon svakog sna sve bolje i bolje shvatate jezik i poruke vaše duše, tj. višeg 'JA'...

Od sada, kada se probudite, sećanje na snove iz protekle noći momentalno se pojavljuje u vašem umu... brzo, sa lakoćom i jasnoćom...

Pustićete da se živopisni detalji snova uzdignu na površinu vaše svesti...

Imaćete potpuno i neverovatno sećanje na snove...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **SNOVI** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **SNOVI**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni**...

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnete duboko i da se protegnete...

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi.

Zahvalite svojoj podsvesti i višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Eretilna disfunkcija (ED)

Eretilna disfunkcija (ED) i potencija su blisko povezane sa opštim zdravljem. Muškarci kao muškarci naklonjeni su ovoj temi. To nije nimalo čudno, jer se muškost od davnina merila stepenom seksualne moći (prof. dr Nestorović).

Svi bi da reše problem pilulom, a niko ne razmišlja da se okrene zdravom životu. Ova priča je krenula sa senzacionalnim otkrićem i lekom *vijagra*, koji je promenio sudbinu muškog sveta.

Ključni problem kada je ED u pitanju nije ni pozitivan pristup zdravlju, ni korišćenje pilula, već je najveći problem što se uglavnom radi o najsujetnijem delu tela i delu psihe kod muškaraca, ako se to tako može definisati.

Pilule proizvode mnogi proizvođači. Sve su uglavnom efikasne jedno vreme, deluju prirodno, usrećuju milione ljudi, ali pojavljuju se negativne nuspojave – neželjena dejstva, značajniji broj smrtnih slučajeva od infarkta srca i mozga uz jedan broj preživelih. Utvrđeno je da u kombinaciji sa drugim lekovima pilule za potenciju postaju vrlo opasne, naročito kod starijih korisnika izazivajući infarkt srca, moždani udar, trombozu, gubitak vida i gubitak sluha.

ED je posledica:

- stresa, u malom procentu,
- ponekad nedovoljnog seksualnog uzbuđenja,
- nekih bolesti, naročito dijabetesa,
- preterane gojaznosti,
- dugotrajnog pušenja,
- preteranog i dugotrajnog korišćenja alkohola,
- korišćenja stimulativnih sredstava (droga, energetska pića, velikih količina kafe i sl.),
- pada testosterona u starosti,
- najčešće starenja, tj. arterioskleroze, naročito nakon šezdesete godine.

Prirodna borba protiv ED bila bi isključivanje, tj. smanjivanje gorepomenutih okidača na najmanju moguću meru, pri čemu težište treba da bude borba protiv zakrčenja krvnih sudova, tj. arterioskleroze.

Borba protiv arterioskleroze mora biti istrajna i smišljena, a rezultati bi trebalo da budu ohrabrujući ne samo za eretilnu disfunkciju, već i za mnoge druge bolesti, pa i produžen i zdrav život.

Poboljšanje erekcije može da se realizuje i 'prirodnim' putem unošenjem suplemenata L- arinina i citrulina (dve amino-kiseline). Rezultati su za sada ohrabrujući.

Pomenute amino-kiseline nalaze se u:

- ćuretini,
- piletini,
- svinjetini,
- lososu,
- semenu bundeve,
- susamu,
- soji,
- rakovima,
- školjkama,

- korenu žen-šena,
- tajlandskom đumbiru itd.

Osim toga, pobuđivanje erekcije moguće je unosom nitroglicerina (leka za širenje krvnih sudova srca) sa malom količinom alkohola, tj. korišćenje nitroglicerinskog gela (nitro-bid), lokalno direktnim nanošenjem na penis.

Pored pobrojanog, možda je najbolji afrodizijak prava partnerka koja vas uzbuđuje, međutim, s godinama, naročito nakon 70. sve polako bleedi i čoveka počinje da bude sramota o čemu razmišlja, a kamoli da nešto radi. Kako smo svi različiti, i u tim godinama neki nestašni, libido i ta vrsta zabave mnogima ne da mira.

Kada tehnike-pilule postanu neizvesne i opasne, na scenu stupa autohipnoza koja je uvek prirodna i bezopasna.

Hipnoza možda nije najuobičajenija metodologija lečenja seksualnih problema danas, ali je počela da se koristi za lečenje različitih oblika seksualne disfunkcije već nekoliko decenija.

Autohipnoza nije svemoguća, naročito u podmaklim sedamdesetim, ali kako svi ljudi različito reaguju na efekte autohipnoze i imaju različite polaze, način života, oronulost, opšte zdravstveno stanje, preterano korišćenje stimulativnih sredstava itd., od probanja vam se neće ništa negativno desiti, šta više, relaksiraćete se pa možda pobediti i vašu ED u sedamdesetim godinama. Šezdesete godine i mlađe generacije skoro da nemaju promašaja u primeni autohipnoze u izlečenju ED.

Hipnoterapeuti su izuzetno rešenje i skoro da rade bez greške, međutim kvalitetnih i verodostojnih dokaza nema.

Oko primene hipnoze počeli su se objavljivati i prvi naučni radovi, tako da ćemo slobodne pristupe u njenoj primeni u narednim godinama možda staviti u zaborav, što je obećavajuće.

Ukoliko ste kod sebe primetili probleme ED, sigurno hipnotizer nije prva osoba na koju ste pomislili kao rešenje. Pre svega, to treba da bude vaš lekar.

Hipnoza i autohipnoza mogu indirektno da pomognu rešavanju ED, njihovim korišćenjem u prestanku pušenja, lečenju alkoholizma, anuliranju stresa, smanjenju težine itd.

Lečenje ED bilo kod lekara ili putem obraćanja hipnoterapeutima vrlo je neizvesno zbog enormno visokog stida i sujete kod muškog roda kada je u pitanju njihov ponos.

U taj prostor se ubacuje autohipnoza, jer se ne morate ispovedati nikome za svoje muke i probleme, predajete se sebi i svojim sposobnostima i samoobrazovanju. Sve ostaje u vama, nema mučnog ispitivanja, sramote i sličnih osećaja. Muškarci su po tim pitanjima vrlo ranjivi i zatvoreni, čak ni sa svojom suprugom i najbližim prijateljima nisu spremni otvoreno da razgovaraju na tu temu. Teško da postoji neki događaj u životnom iskustvu odraslog muškarca koji bi bio pogubniji za njegov ego ili sliku o sebi, od svedočenja o sopstvenoj nesposobnosti ili neadekvatnosti da izvrši svoju seksualnu ulogu.

Uprkos velikom broju slučajeva ED lečenih hipnozom i studijama u kojima se hipnoterapija pokazala korisnom, pouzdanih pokazatelja o efikasnosti hipnoze u lečenju ED je vrlo malo. Dokazi o poboljšanju zasnovani su isključivo na saopštenjima klijenata. Potvrđenih informacija od supružnika, tj. partnerki nema, niti su metode za dobijanje informacija od klijenata i njihovih partnerki standardizovane. Kako stvari stoje, tako će

biti još dugo. Zainteresovanim klijentima ostaje jedino njihovo lično verovanje i potvrda u efikasnost.

U svakom slučaju bilo da se opredelite za lekare, psihoterapeute ili hipnoterapeute, moraćete da prođete kroz temeljne razgovore i laboratorijske pretrage, da bi se došlo do uzroka vaše ED.

Ako ste probali lečenje lekovima, ako ste po mišljenju lekara i psihoterapeuta otklonili sve uzroke vaše ED ili po sopstvenoj proceni ne biste trebali da imate problema sa ED, a ED je ipak prisutna, slobodno se okrenite autohipnozi. Formirajte vašu Skriptu – program prema principima tačaka 5.2.8 i 5.2.9 i prema uzornim Skriptama 8.1.13-15.

Relaksaciju, indukciju, produblјivanje i izlazak iz hipnoze možete iskombinovati od materijala navedenog u Praktikumu knjige, a samoj sugestiji – programu vezanom za ED morate pristupiti jako pažljivo.

Tokom definisanja relaksacije i indukcije, treba da se potrudite da dostignete istinsku fizičku i mentalnu relaksaciju da biste prodrli do vaše podsvesti i najranjivije oblasti vašeg ega.

Potrebno je u sugestijama Skripte – programa:

- obuhvatiti sva lepa iskustva iz vaših snošaja koja su vas uzbuđivala i donosila radost i vama i vašoj partnerki. Puko kopiranje Skripti 8.1.13-15 možda kod vas neće dati željene rezultate;
- obilno koristite vašu vizualizaciju trenutaka kada ste bili zadovoljni vašim upražnjavanjem snošaja;
- reći sebi da ste dobri u ovome, da ste privlačni i da znate kako da ugodite sebi i svojoj partnerki i da verujete da to možete;
- fokusirati se na sadašnjost, imati pozitivan pristup i očekivanja;
- saopštavati stvari koje želite, kao da ste ih već ostvarili;
- fokusirati se na snošaj kao na obostrano prijatan, intiman i obostrano poželjan čin;
- nigde ne naglašavati da vam je cilj da se dokazujete i ističete pred partnerkom. Seks nije područje za takmičenje.

Ako tokom procesa slušanja pripremljene Skripte i u procesu vizualizacije probudite osećaje koje ste imali tokom vremena kada niste imali probleme sa ED, na pravom ste putu, uspećete. Naoružajte se strpljenjem, vaši problemi nisu nastali odjednom, te se ne mogu ni rešiti za par sesija. Nekima će biti potrebno i godinu dana sistematskog vežbanja, a nekima i više.

Iz ovoga sledi da je vaš snošaj, vaša stvar, vaš otisak, vaša navika, vaše prijatno iskustvo, koje treba da ugradite u Skriptu, tj. sugestije. To je vaša intimna stvar koju ćete menjati u željenom pravcu koristeći autohipnozu. Nema ispovedanja, laboratorija, lečenja, korišćenja štetnih pomagala, kao što je vijagra, nema stida i crvenila. Sami ste sa sobom i sistematskim korišćenjem autohipnoze, kako je navedeno u knjizi, izaći ćete na kraj sa ED. Autohipnoza je divna tehnika koja vas može sprečiti i usmeriti da preterano ne analizirate seks i fokusirate svoj um samo na uživanje u iskustvu.

Ako ste mlađi od 60 godina, već nakon 40 dana svakodnevnih sesija rezultati će se pojaviti, kod nekih i za nekoliko dana. Budite strpljivi, ne budite nervozni, revnosni i agresivni u vežbanju, dozvolite da se desi. Nakon mesec dana, ukoliko ste vežbali autohipnozu po prvj ili sličnoj Skripti svakodnevno, skratite je po uzoru na Skriptu 8.1.14, a nakon tri meseca Skriptu skratite po uzoru na 8.1.15, tako da sesija traje 15 do 16 minuta. Nastavite da vežbate dok se promena ne desi.

Najavu da je stvar finiširana imaćete kada vam se uredno počnu javljati noćne i jutarnje erekcije.

Ako ste zadovoljni početnim rezultatima, nastavite upražnjavanje autohipnoze do potpunog ispunjenja vaših kriterijuma. Nekima će za prevazilaženje ED biti potrebno dva do tri meseca redovnog svakodnevnog vežbanja, dok će pojedinci biti u fit formi za dve-tri nedelje. Sve zavisi od opšteg stanja organizma sa kojim ste ušli u vežbanje autohipnoze, starosti i vremena od kada vas muči ED.

Podizanju verovatnoće u uspešno rešavanje ED autohipnozom doprineće prestanak pušenja, prestanak korišćenja alkoholnih i energetskih pića, odricanje od stimulativnih sredstava poput kafa, droga i sl., neprejedanje, brza šetnja bar tri-četiri puta nedeljno od po pola sata i uredno spavanje.

Nakon ostvarenja postavljenog cilja, tj. nestanka ED, sesiju autohipnoze ponavite bar jednom svake dve nedelje po najdužoj Skripti, a u međuvremenu koristite povremeno ključne reči ili okidače radi kondicioniranja i nastavite da živite sportski kao što piše u prethodnom pasusu.

Srećno!

Ako nemate problem poverenja i predavanja hipnoterapeutu, i to je možda elegantno, najbrže i najpouzdanije rešenje.

8.1.13 Skripta protiv erektilne disfunkcije (duga)

Ležite na prostirku na uobičajeni način...

Pustite snimljenu Skriptu...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 5 sekundi...

Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži...

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac....

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 10 sekundi...

Kako morski talasi polako odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se telom...

Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Nalazite se u stanju duboke opuštenosti...

Pauza 30 sekundi...

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada svoju opuštenost produbite još mnogo više...

Fokusrajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opušteni...

Testirajte ih tako što cimete obrvama na gore nekoliko puta... Uradite to sad...

Pauza 5 sekundi...

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opušteni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...

Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi, slušate samo relaks muziku...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Ništa vam ne smeta...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem sve ste opušteniji...

Telo vam tone u ugodan mir...

Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...

Svi mišići i nervi su opušteni...

Opušteni su, mlohavi i tromi...

Nastavite da tonete u duboki, duboki relaksirajući san...

Dišete mirno i jednolično...

Mirni ste i opušteni...

Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i utrnulosti...

Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...

Pauza 10 sekundi, slušate samo relaks muziku...

Sada koncentrišite svu pažnju na stopala...

Opustite prste na nogama...

Zamislite da su prsti mekane gumice koje labavo izrastaju iz stopala...

Neka se ovaj labavi osećaj proširi kroz stopala, **sve** do zadnjeg dela peta...

Osećaj opuštenosti vam struji od stopala...

Ide... preko listova...

Preko kolena i stiže do butina...

Osećaj opuštenosti sada struji prema kukovima...

Širi se kroz kukove i mišiće stomaka...

Kruži oko struka...

Stomak i mišići stomaka vam se opuštaju...

Osećaj opuštenosti širi vam se po leđima...

Prodire do lopatica... i penje se na vrh ramena...

Sa vrha ramena osećaj opuštenosti usmerava se i ide prema zadnjem delu vrata...

Penje se na teme...
I spušta se na čelo i slepoočnice...
Čelo i slepoočnice su opuštene...
Obrazi su opuštene...
Vilica je otvorena... i mišići vilica su opuštene...
Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Primećujete koliko su vam kapci opuštene i relaksirani...
Mirni ste i opuštene...
Ništa vam ne smeta...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem sve ste opušteneiji...
Telo vam tone u ugodan mir...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...
Nalazite se u dubokom opuštenom miru...

Pauza 30 sekundi, slušate samo relaks muziku...

Sada koncentrišite svu pažnju na šake...
Prsti na šakama vam se opuštaju...
Opuštene su i mlohavi...
Zglobovi šaka se opuštaju...
Sada vam se relaksira podlaktica...
Nadlaktice se opuštaju...
Ruke su opuštene i utrnule...
Sada se opuštaju ramena...
Opuštena su, mlohava i troma...
Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...
To je dobar znak, zato nastavite da tonete sve dublje i dublje...
Nastavite da tonete u duboki, dubooki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi... slušate samo relaks muziku...

Ruke su sve teže i teže...
Dišete mirno i duboko...
Osećate kako svakim udisajem ruke postaju sve teže i težeee...
Da, ruke su sada već jako teške...
Teške su kao olovo...
Potpuno su utrnule...
I noge vam postaju sve teže i teže...
Noge su vam sada zaista jako i prijatno teške...
Toliko su teške da ne možete da ih pomerite...
Potpuno su utrnule...
I očni kapci su vam toliko teški...
Više ne možete da otvorite oči...
Mirni ste i opuštene...
To vas ispunjava divnim osećanjem mira i utrnulosti...
Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...
Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 30 sekundi, slušate samo relaks muziku...

Potpuno ste mirni i opuštene... Ništa vam ne smeta...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Vaša vitalnost na svim poljima obezbeđuje vam zdrav, srećan i ispunjen život...

Vašoj sreći izuzetno doprinosi prvoklasni libido i erekcija tokom snošaja...

Vaša neizmerna želja da održavate snažnu i savršenu erekciju tokom snošaja ispunjava vam se uvek kada se upustite u snošaj...

Iz dana u dan, noćna i jutarnja erekcija vam je takođe sve jača i izraženija...

Svakog dana erekcija je izraženija i izraženija, kako su podsvest i vaše više 'JA' izveli poboljšanja...

Osvežili su i formirali nove grupe sitnih krvnih kapilara i finih nerava u celoj genitalnoj regiji, pa sve do libido komandi u mozgu...

Seksualna želja je prirodni nagon čoveka...

To je deo vaše ljudske prirode, baš kao i želja da jedete kada ste gladni...

Seksualna želja je poput gladi...

Seks je prirodan...

Seksualna želja je prirodna...

Kada ne jedete nekoliko sati, prirodno postajete sve gladniji i gladniji... dok potreba za jelom ne postane urgentna...

Seksualni nagon deluje na isti način...

Prirodno postaje sve jači i jači... i sve urgentniji...

Vaš seksualni nagon je glad, a vaša glad za seksom mora biti nahranjena...

Čak i sada, kada se skoncentrišete na svoje telo, osećate kako je nagon i želja za seksom tu...

Seksualna želja je zdrava i prirodna...

Zato dozvoljavate sebi da se tako osećate... normalno... zdravo... prirodno... seksi...

Osećate zadovoljstvo tokom seksa na svim nivoima svog bića...

Dok se oslobađate stega inhibicije, vaš um, vaše emocije i telo uživaće u seksualnom zadovoljstvu...

Odbacujete svaku podsvesnu želju da budete impotentni i umesto toga birate da uživate u seksualnoj aktivnosti... jer zaslužujete da osećate to zadovoljstvo...

Takođe, odbacujete sve ideje da je uživanje u seksualnoj aktivnosti pogrešno, grešno ili prljavo...

Sada ste odrasle osobe i odlučujete šta je dobro, a šta loše za vas...

Stare, istrošene predstave o seksu zamenjujete novim i uzdižućim uverenjima o seksu...

Uverenjima o uzvišenom blaženstvu...

Uvereni ste da je dobrovoljni i dragovoljni seks među odraslim osobama prirodan i dobar...

Seks je i zabavan...

Prirodno je da zabavne aktivnosti traju koliko god i kad god poželite...

Osećate se nesputano dok se bavite seksualnim aktivnostima... opušteno i samouvereno...

Dozvoljavate sebi da budete uronjeni u osećanja zadovoljstva, znajući da je seks prirodan i normalan...

Uživajte u vođenju ljubavi i deljenju iste na ovaj način...

Seks nije performans – to je aktivnost uma i tela...

Vaše telo se uzbuđuje dok vam se um uzbuđuje...

Uživajte u pružanju seksualnog zadovoljstva kao i u primanju seksualnog zadovoljstva...

Vi dobijate zadovoljstvo kada pružate zadovoljstvo svojoj partnerki...

Dozvoljavate sebi da dobijete seksualno zadovoljstvo od svoje partnerke, jer to što vama daje zadovoljstvo, daje i vašoj partnerki...

I tako uživajte u **predavanju** vođenja ljubavi...

Kada se bavite seksualnim aktivnostima, imate osećaj slobode...

Ne razmišljate o prošlosti i budućnosti...

Potpuno se uranjate u radost seksa...
Uključujete se u predigru da biste gradili i učestvovali u uzbuđenju...
Odvajate vreme da biste mogli da uživate u avanturi koja se odvija...
Kako se priča razvija, osećanja postaju sve jača i jača...a vi se osećate sve strastvenije...
Opuštate se maksimalno tokom seksualne aktivnosti...
Dozvoljavate da se stvari odvijaju lako i spontano...
Osećate se opušteno i samouvereno...
Uživanje u seksualnoj aktivnosti je izvanredno...
Vaše telo se uzbuđuje dok vam se um uzbuđuje...
Na putu ste ostvarenja seksualnog blaženstva...
Seks i vođenje ljubavi počinje čarobnim uvodom...
Tokom predigre i seksa za vas vreme nema dimenziju...
Postoji samo sada i ovaj trenutak...
I kako lagano skidate jedno drugo, to deluje kao posthipnotička sugestija...
Ljubeći je raskopčavaš joj bluzu...
Skidaš joj majicu...
Otkopčava ti i skida košulju...
Dočepao si se prslučeta...
Otkopčavaš ga...
Dojke se oslobodiše stega...
Uz poljupce se pozdravljaš sa njima...
Uključuješ maksimalnu brzinu pumpanja krvi...
Postalo ti je vruće...
Usput se nežno grlite, milujete i ljubite...
Usne su joj sočne, vlažne i nežne...
Pune su požude i senzualnosti...
Ostali ste bez odeće...
Telo joj zanosno miriše, kao prolećna livada...
Gricnuo si je za ušnu školjku... a zatim nežno za rame...
Osećaj sirove seksualnosti ti ispunjava um i uzbuđuje tvoje telo...
Ponos je dostigao izvanrednu čvrstinu...
Spuštate se u krevet...
Osećaš vrelinu njenog tela...
Ruke su joj hladne...
Koža joj je meka i baršunasta...
Ljubiš je po vratu...
Prelaziš na grudi...
Častiš se poljupcima čas jedne, čas druge dojke...
Prelaziš ponovo na vrat...
Ljubiš joj ušnu školjku...
Prelaziš na usta...
Ruka ti je skliznula u njeno međunožje...
Ona se meškolji i uvija...
Nežno je miluješ po brežuljku i međunožju...
Potpuno se pustila... malo je razmakla noge...
Čini ti se da je međunožje zapenilo i nabubrilo...
Penje se u kaubojku...
Pomažeš joj da se spojite...
Navodiš ponos prema čarobnici...
Sve se namestilo... Ponos je zaronio u čarobnicu...
Povlačiš ruke i stavljaš ih na dojke...
Lagano i nežno ih miluješ...

Ona laganim plesom obrađuje prvu polovinu ponosa...

Pauza 10 sekundi.

Vreme stoji...

Telo joj se spušta polako naniže, uz nežne i sitne kružne pokrete...

Dotakli su vam se stidni prevoji...

Nalegla je čarobnicom na stidni prevoj...

Ovlažila je celo područje oko korena ponosa...

Lagani pokreti iz tanga prelaze u vrcavi valcer po stidnom prevoju...

A ponos u punoj snazi čas je unutra, čas ide prema spolja...

Ona privlači dva jastuka i stavlja ti pod glavu...

Njene grudi su ti kod nosa...

Ljubiš čas jednu čas drugu dojku...

Primičeš ih obema rukama... ljubiš obe bradavice istovremeno...

Ona nežno ječi i stenje...

Pauza 10 sekundi.

Ples kukova postaje suptilniji...

Osećaš da je pri kraju...

Odlaze... Malo se podiže...

Obrađuje prvu trećinu ponosa...

Ples odiše harmonijom...

Obe ruke i usta su ti puna grudi...

Odjednom ona propada...

Usplahireno se uspinje i propada...

Uspinje se plahovito i propada nekoliko puta...

Stidni prevoj joj pleše jedva приметnim pokretima...

Počinje da ječi...

Kao da hoće da zaplače...

Osećaš kako se čarobnica talasa i lagano grči...

Zaustavila se...

Mirna je i oznojena...

Lagano se nagnje na desnu stranu...

Spojeni ste... Pridižeš se...

Spušta se na desnu stranu...

Pratiš je... Podižeš se...

Pratiš njeno telo...

Spoj se ne razdvaja...

Smeštaš se među noge...

Noge su joj savijene u kolenima i razmaknute... nalaziš se među njima...

Prodireš i povlačiš se nežno...

Pauza 10 sekundi.

Ona podiže noge i obavija ih oko tvog struka...

Vežala ih je u mašnicu...

Na kolenima si i laktovima...

Obavila je ruke oko tvog vrata...

Oslonjena je na krevet samo plečkama...

Nije ti jasno ko izvodi pokrete...

Da li se ti utapaš u nju ili se ona intenzivno primiče njemu...

Intenzitet i brzina prodiranja se pojačavaju...

Odjednom je jeknula...

Gotov si i ti...

Pauza 5 sekundi.

Ona te grli i ljubi...

Ostaješ u tom položaju izdignut na kolenima i laktovima...

Još si u njoj...

Mašnica je zavezana...

Samo je jeknula još jednom...

Noge su se razvezale i tresnule o krevet...

Stidni prevoji su se razdvojili...

Ispao si iz čarobnice...

Spustaš se na nju... ležeš preko nje... u međunožju si...

Ispužila je noge...

Ostaješ neko vreme na njoj lagano oslonjen na laktove...

Tela su vam mokra, lepe se...

Mirni ste... Zagrlila te je oko vrata i miruje...

Pauza 10 sekundi.

Polako se povlačiš...Ležeš na leđa pored nje...

Podigla se i stavila glavu na tvoje grudi... Zagrlilo si je...

Klonuo si od ludog seksa...

Ispražnjen si od intenzivnog doživljaja...

Osećaš se mirno i opušteno...

Miran si i opušten...

Ispražnjen si od svih tenzija...

Osećaš kako si opušten i omamljen u celom telu...

Pauza 15 sekundi.

Bilo je sjajno...

Sada ću brojati od 1 do 5. Kada izbrojim do 5, vaše oči će se otvoriti...

Postaćete potpuno svesni, potpuno osveženi... mirni i opušteni...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **MOĆAN**...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **MOĆAN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija.

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Počinem brojanje...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete se osećate savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnете duboko i da se protegnete...

Pauza 10 sekundi.

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste svesni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti i višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.14 Skripta protiv erektilne disfunkcije (srednje dužine)

Pustite snimljenu Skriptu...

Ležite na prostirku na uobičajen način...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 5 sekundi.

Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se tačno za pet minuta...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži...

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pustite da **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...

Pauza 10 sekundi.

Kako morski talasi polako odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se vašim telom...

Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Nalazite se u stanju duboke opuštenosti...

Pauza 30 sekundi.

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada svoju opuštenost produbite još mnogo više...

Spremni ste da se spustite pokretnim stepenicama u podrum vašeg maksimalnog opuštanja. Podrum ima tri nivoa dubine – A, B, i C. Brojaću od 1 do 3 – a kada izbrojim do 3, zakoračićete na pokretne stepenice koje će vas odvesti do nivoa A, gde ćete udvostručiti opuštanje koje imate sad.

Idemo, 1-2-3...

Zakoračite na pokretne stepenice...

I... idite dole, dublje, udvostručujući opuštanje...

Spuštate se sve dublje i dublje...
Bešumno idete naniže...
Idete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Stižete na nivo A...
Siđite sa pokretnih stepenica i opustite se...

Pauza 10 sekundi.

Dobro, divno...
Sada ćete za trenutak preći sa nivoa A na nivo B. Da biste došli do nivoa B, jednostavno morate da udvostručite opuštanje koje ste ostvarili na nivou A. Samo pustite da opuštanje raste – ide duplo dublje...
Idemo prema nivou B, 1-2-3...
Zakoračite na pokretne stepenice...
One vas odvođe skroz dole gde ćete udvostručiti svoje opuštanje...
Spuštate se sve dublje i dublje...
Stepenice klize bešumno prema nivou B...
Stižete na nivo B...
Siđite sa pokretnih stepenica i opustite se...

Pauza 10 sekundi.

Dobro, divno...
Sada ćete za trenutak preći sa nivoa B na nivo C. Da biste došli do nivoa C, jednostavno morate da udvostručite opuštanje koje ste ostvarili na nivou B. Samo pustite da opuštanje raste i ide duplo dublje...
U redu je...
Idemo prema nivou C, 1-2-3...
Zakoračite na pokretne stepenice...
One vas odvođe skroz dole gde ćete još jednom udvostručiti svoje opuštanje...
Radujete se što se približavate podrumu vašeg maksimalnog opuštanja...
Spuštate se sve dublje i dublje...
Stepenice se bešumno približavaju nivou C...
Stižete na nivo C...
Siđite sa pokretnih stepenica...

Pauza 10 sekundi...

Stigli ste do podruma vašeg maksimalnog opuštanja!

Pred vama je predvorje ispred vaše sobe najdublje relaksacije...
Polako krećete prema vratima...
Sve je u mermeru...
Debeli tepih upija vaše korake...
Ništa se ne čuje...
Iza vrata počinje potpuni mir...
Vrata se sama otvaraju... ulazite u tu oazu blaženstva...
Spuštate se na masivnu udobnu fotelju na ljuljanje... ništa se ne čuje...
Soba je prostrana...
U nju dolazite kada prikupljate energiju za nove poduhvate...
Okrečena je u belo...
Zidovi ispred i iza fotelje su potpuno zastakljeni ogledalima...
Vidite bezbroj odraza vas i fotelje u ogledalu ispred...
Na podu je beli debeli tepih...
Prigušeno plavičasto belo svetlo deluje nestvarno...

Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni...
Potpuno ste spremni da primite nove sugestije...

Pauza 15 sekundi.

Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Vaša vitalnost na svim poljima obezbeđuje zdrav, srećan i ispunjen život...

Vašoj sreći izuzetno doprinosi prvoklasni libido i erekcija tokom snošaja...

Vaša neizmerna želja da održavate snažnu i savršenu erekciju tokom snošaja, ispunjava vam se uvek kada se upustite u snošaj...

Iz dana u dan, noćna i jutarnja erekcija vam je takođe sve jača i izraženija...

Vaša erekcija tokom snošaja je izvanredna i iz dana u dan sve bolja i bolja...

Osećate se opušteno i samouvereno...

Uživanje u seksualnoj aktivnosti je izvanredno...

Vaše telo se uzbuđuje dok vam se um uzbuđuje...

Na putu ste ostvaranja seksualnog blaženstva...

Seks i vođenje ljubavi počinje sa čarobnim uvodom...

Tokom predigre i seksa za vas vreme nema dimenziju...

Postoji samo sada i ovaj trenutak...

I kako lagano skidate jedno drugo, to deluje kao posthipnotička sugestija...

Ljubeći je raskopčavaš joj bluzu...

Skidaš joj majicu...

Otkopčava ti i skida košulju...

Dočepao si se prslučeta...

Otkopčavaš ga...

Dojke se oslobodiše stega...

Uz poljupce pozdravljaš se sa njima...

Uključuješ maksimalnu brzinu pumpanja krvi...

Usput se nežno grlite, milujete i ljubite...

Usne su joj sočne, vlažne i nežne...

Pune su požude i senzualnosti...

Ostali ste bez odeće...

Telo joj zanosno miriše, kao prolećna livada...

Gricnuo si je za ušnu školjku... a zatim nežno za rame...

Osećaj sirove seksualnosti ti ispunjava um i uzbuđuje tvoje telo...

Ponos je dostigao izvanrednu čvrstinu...

Spuštate se u krevet...

Osećaš vrelinu njenog tela...

Ruke su joj hladne...

Koža joj je meka i baršunasta...

Ljubiš je po vratu...

Prelaziš na grudi...

Častiš se poljupcima čas jedne čas druge dojke...

Prelaziš ponovo na vrat...

Ljubiš joj ušnu školjku...

Prelaziš na usta...

Poljupci su dugi i duboki...

Ruka ti je skliznula u njeno međunožje...

Ona se meškolji i uvija...

Nežno je miluješ po brežuljku i međunožju...

Potpuno se pustila... malo je razmakla noge...
Međunožje joj je zapenilo i nabubrilo...
Penje se u kaubojku...
Pomažeš joj da se spojite...
Navodiš ponos prema čarobnici...
Sve se namestilo... Ponos je zaronio u čarobnicu...
Povlačiš ruke i stavljaš ih na dojke...
Lagano i nežno ih miluješ...
Ona laganim plesom obrađuje prvu polovinu ponosa...

Pauza 10 sekundi.

Vreme stoji...
Telo joj se spušta polako naniže, uz nežne i sitne kružne pokrete...
Dotakli su vam se stidni prevoji...
Nalegla je čarobnicom na stidni prevoj...
Ovlažila je celo područje oko korena ponosa...
Lagani pokreti iz tanga prelaze u vrcavi valcer po stidnom prevoju...
A ponos u punoj snazi čas je unutra, čas ide prema spolja...
Ona privlači dva jastuka i stavlja ti pod glavu...
Njene grudi su ti kod nosa...
Ljubiš, čas jednu, čas drugu dojku...
Primičeš ih obema rukama... grickaš i ljubiš obe bradavice istovremeno...
Ona nežno ječi i stenje...

Pauza 10 sekundi.

Ples kukova postaje suptilniji...
Osećaš da je pri kraju...
Odlaze... Malo se podiže...
I... obrađuje prvu trećinu ponosa...
Ples odiše harmonijom...
Obe ruke i usta su ti puna grudi...
Odjednom ona propada...
Usplahireno se uspinje i propada...
Uspinje se plahovito i propada nekoliko puta...
Stidni prevoj joj pleše jedva приметnim pokretima...
Počinje da ječi...
Kao da hoće da zaplače...
Osećaš kako se čarobnica talasa i lagano grči...
Zaustavila se...
Mirna je i oznojena...
Lagano se naginje na desnu stranu...
Spojeni ste... Pridižeš se...
Spušta se na desnu stranu...
Pratiš je... Podižeš se...
Pratiš njeno telo...
Spoj se ne razdvaja...
Smeštaš se među noge...
Noge su joj savijene u kolenima i razmaknute... nalaziš se među njima...
Prodireš i povlačiš se nežno...

Pauza 10 sekundi.

Ona podiže noge i obavija ih oko tvog struka...

Vezala ih je u mašnicu...
Na kolenima si i laktovima...
Obavila je ruke oko tvog vrata...
Oslonjena je na krevet samo plečkama...
Nije ti jasno ko izvodi pokrete...
Da li se ti utapaš u nju ili se ona intenzivno primiče njemu...
Intenzitet i brzina prodiranja se pojačavaju...
Odjednom je jeknula...
Gotov si i ti...

Pauza 5 sekundi.

Ona te gri i ljubi...
Ostaješ u tom položaju izdignut na kolenima i laktovima...
Još si u njoj...
Mašnica je zavezana...
Samo je jeknula još jednom...
Noge su se razvezale i tresnule o krevet...
Stidni prevoji su se razdvojili...
Ispao si iz čarobnice...
Spustaš se na nju... ležeš preko nje... u međunožju si...
Ispružila je noge...
Ostaješ neko vreme na njoj lagano oslonjen na laktove...
Tela su vam mokra, lepe se...
Mirni ste... Zagrllila te je oko vrata i miruje...

Pauza 10 sekundi.

Polako se povlačiš...
Ležeš na leđa pored nje...
Podigla se i stavila glavu na tvoje grudi... Zagrllio si je...
Klonuo si od ludog seksa...
Ispražnjen si od intenzivnog doživljaja...
Osećaš se mirno i opušteno...
Miran si i opušten...
Ispražnjen si od svih tenzija...
Osećaš kako si opušten i omamljen u celom telu...

Pauza 15 sekundi.

Bilo je sjajno...
Sada ću brojati od 1 do 5. Kada izbrojim do 5, vaše oči će se otvoriti...
Postaćete potpuno svesni, potpuno osveženi... mirni i opušteni...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **MOĆAN...**
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **MOĆAN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija.
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Počinjem brojanje...
Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...
Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...
Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...
Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...
Pet... Otvorite oči...
Potpuno ste svesni...

Treba da udahnete duboko i da se protegnete...

Pauza 10 sekundi.

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste svesni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi.

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti i višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.15 Skripta protiv erektilne disfunkcije (kratka)

Ležite na prostirku na uobičajeni način...

Pustite snimljenu Skriptu..

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 5 sekundi.

Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži...

Jutro je... Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo... Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na prostirku, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opušteni... Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pustite da **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...

Pauza 10 sekundi.

Kako morski talasi polako odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se telom...

Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki put kada ponovo budete slušali vaš snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...

Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni...

Potpuno ste spremni da primite nove sugestije...

Nalazite se u stanju duboke opuštenosti...

Pauza 10 sekundi.

U tom stanju duboke opuštenosti, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Vaša vitalnost na svim poljima obezbeđuje vam zdrav, srećan i ispunjen život...

Vašoj sreći izuzetno doprinosi prvoklasni libido i erekcija tokom snošaja...

Vaša neizmerna želja da održavate snažnu i savršenu erekciju tokom snošaja, ispunjava vam se uvek kada se upustite u snošaj...
Iz dana u dan, noćna i jutarnja erekcija vam je takođe sve jača i izraženija ...
Vaša erekcija tokom snošaja je izvanredna i iz dana u dan sve bolja i bolja...
Osećate se opušteno i samouvereno...
Uživanje u seksualnoj aktivnosti je izvanredno...
Vaše telo se uzbuđuje dok vam se um uzbuđuje...
Na putu ste ostvarenja seksualnog blaženstva...
Seks i vođenje ljubavi počinju čarobnim uvodom...
Tokom predigre i seksa za vas vreme nema dimenziju...
Postoji samo sada i ovaj trenutak...
I kako lagano skidate jedno drugo, to deluje kao posthipnotička sugestija...
Ljubeći je raskopčavaš joj bluzu...
Skidaš joj majicu...
Otkopčava ti i skida košulju...
Dočepao si se prslučeta... Otkopčavaš ga...
Dojke se oslobodiše stega... Poljupcima ih pozdravljaš...
Uključuješ maksimalnu brzinu pumpanja krvi...
Nežno se grlite, milujete i ljubite...
Usne su joj sočne, vlažne i pune požude i senzualnosti...
Ostali ste bez odeće...
Telo joj zanosno miriše... kao prolećna livada...
Gricnuo si je za ušnu školjku... a zatim nežno za rame...
Osećaj sirove seksualnosti ti ispunjava um i uzbuđuje tvoje telo...
Ponos je dostigao izvanrednu čvrstinu...
Spuštate se u krevet... Osećaš vrelinu njenog tela...
Ruke su joj hladne... Koža joj je meka i baršunasta...
Ljubiš je po vratu... Prelaziš na grudi...
Častiš se poljupcima čas jedne, čas druge dojke...
Ljubiš joj ušnu školjku...
Prelaziš na usta...
Ruka ti je skliznula u njeno međunožje... Ona se meškolji i uvija...
Nežno je miluješ po brežuljku i međunožju...
Potpuno se pustila... razmakla je malo noge...
Međunožje kao da je zapenilo i nabubrilo...
Kreće u kaubojku...
Navodiš ponos prema čarobnici... Sve se namestilo...
Povlačiš ruke i stavljaš ih na dojke...
Lagano i nežno ih miluješ...
Ritmičkim piruetama obrađuje prvu polovinu ponosa...

Pauza 10 sekundi.

Vreme stoji...

Telo joj se spušta polako naniže, uz nežne sitne kružne pokrete...
Susreli su vam se stidni prevoji...
Čarobnica je ovlažila celo područje korena ponosa...
Lagani pokreti iz tanga prelaze u vrcavi valcer po stidnom prevoju...
A ponos u punoj snazi čas je unutra, čas ide prema spolja...
Ona privlači dva jastuka i stavlja ti pod glavu...
Njene grudi su ti kod nosa... Ljubiš čas jednu, čas drugu dojku...
Primičeš ih obema rukama... Ljubiš obe bradavice istovremeno...
Ona nežno ječi i stenje...

Pauza 10 sekundi.

Ples kukova postaje suptilniji...
Osećaš da je pri kraju... Odlaze... Malo se podiže...
Obrađuje gornju trećinu ponosa...
Ples odiše harmonijom... Obe ruke i usta su ti puna grudi...
Odjednom, ona propada...
Usplohireno se uspinje i propada... Uspinja se plahovito i propada nekoliko puta...
Stidni prevoj joj pleše jedva primetnim pokretima...
Počinje da ječi... Kao da hoće da zaplače...
Osećaš kako se čarobnica talasa i lagano grči...
Zaustavila se... Mirna je i oznojena...
Lagano se nagnje na desnu stranu...
Spojeni ste... Pridižeš se...
Spušta se na desnu stranu... Pratiš je... Podižeš se...
Pratiš njeno telo... Povezani ste... Smeštaš se među noge...
Noge su joj savijene i razmaknute... Nalaziš se među njima...
Utapaš se i izranjaš nežno...

Pauza 10 sekundi.

Ona podiže noge i obavija ih oko tvog struka...
Vezala ih je u mašnicu...
Na kolenima si i laktovima...
Obavila je ruke oko tvog vrata...
Oslonjena je samo plečkama na krevet...
Nije ti jasno ko izvodi pokrete...
Da li se ti utapaš u nju ili se ona intenzivno primiče njemu...
Intenzitet i brzina prodiranja se pojačavaju...
Odjednom je jeknula...
Gotov si i ti...

Pauza 5 sekundi.

Ona te grli i ljubi...
Ostaješ u tom položaju izdignut na kolenima i laktovima...
Još si u njoj... Mašnica je zavezana...
Samo je jeknula još jednom...
Noge su se razvezale i tresnule o krevet...
Stidni prevoji su se razdvojili... Ispao si iz čarobnice...
Opustaš se i ležeš preko nje... u međunožju si...
Ispružila je noge...
Ostaješ neko vreme na njoj lagano oslonjen na laktove...
Tela su vam mokra, lepe se...
Mirni ste... Zagrlila te je oko vrata i miruje...

Pauza 10 sekundi.

Polako se povlačiš... Ležeš na leđa pored nje...
Podigla se i stavila glavu na tvoje grudi... Zagrlio si je...
Klonuo si od ludog seksa... Ispražnjen si od intenzivnog doživljaja...
Osećaš se mirno i opušteno... Miran si i opušten...
Ispražnjen si od svih tenzija...
Osećaš kako si opušten i omamljen u celom telu...

Pauza 15 sekundi.

Bilo je sjajno...

Sada ću brojati od 1 do 5. Kada izbrojim do 5, vase oči će se otvoriti...

Postaćete potpuno svesni, potpuno osveženi... mirni i opušteni...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **MOĆAN...**

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **MOĆAN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Počinjem brojanje...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...

Pauza 5 sekundi.

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste svesni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi.

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti i višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2 PRIMERI PARCIJALNIH DELOVA SKRIPTI

Dalje možete pronaći primere delova Skripti – programa za pojedinačne elemente procesa (vidi sliku br. 5, strana 58), pisanih u drugom licu množine, a njihove tekstove i snimke morate pripremati u odgovarajućem rodu i licu. Delove ćete morati samostalno da birate i uklapate u vaš tekst Skripte – programa, prema šemi 5.2.8, strana 86, kao što vam sledi da uredite i način izražavanja u skladu sa vašim navikama.

Kada spremate svoju Skriptu nemojte se truditi da je skraćujete maksimalno do kraja, tj. da je potpuno ogolite, ostavljajući samo ključne sugestije i afirmacije za programiranje, tj. suštinu Skripte. Ne preskačite relaks, indukciju i izlazak iz autohipnoze, jer ne smete podrazumevati da možete uskočiti odmah u srce sugestija i afirmacija ili iskočiti pravo iz stanja duboke opuštenosti u realnost. Prođite kroz sve korake kako biste svojim mentalnim sposobnostima dali čvrstu strukturu kada se bavite autohipnozom i kako ne biste trošili vreme uzalud, jer izvođenje autohipnoze, kada niste ušli bar u α stanje, ne daje gotovo nikakve rezultate.

Možete kreirati sopstvena pravila za upravljanje navikama: alergije, grickanje noktiju, pročišćavanje grla, povećanje kreativnosti itd. Trebalo bi da prihvatite i da prvo naučite kako vaša podsvest doslovno prevodi reči, tj. kako ih razume, te da koristite vaše praktične uobičajene reči.

Korišćenje dalje navedenih delova Skripti kao pomoći za formiranje sopstvenih celovitih Skripti, trebalo bi da vam olakša kreiranje sopstvenih sugestija/afirmacija jednostavnom promenom reči na koje ste navikli ili nekoliko drugih reči u vezi sa željenim stanjem ili navikom na koju želite da utičete.

Kako da najlakše pripremite Skriptu – program od delova Skripti – programa prikazanih u ovoj podtački 8.2?

Na primer: želite da napravite **Skriptu – program za oporavak od bolesti**.

Iz PDF formata ove knjige ili sa sajta sačuvati po principu 'copy–paste' delove:

- 8.2.1.3 Progresivna relaksacija I, i prebacite na novi dokument u Wordu, sa nazivom „**Skripta za oporavak od bolesti**“;
- 8.2.2.2 Standardna indukcija, i prekopirate u nastavku prethodno iskopiranog dokumenta 8.2.1.3;
- 8.2.3.2 Produbljivanje brojanjem, i prekopirate u nastavku prethodno iskopiranog dokumenta 8.2.2.2;
- 8.2.4.8 Deo Skripte za oporavak od bolesti, i prekopirate u nastavku prethodno iskopiranog dokumenta 8.2.3.2; i
- 8.2.5.4 Izlazak iz transa IV, i prekopirate u nastavku prethodno iskopiranog dokumenta 8.2.4.8.

Kada to završite, sledi:

- doterivanje *Skripte* sastavljene od iskopiranih delova – po rodu, licu i vašem uobičajenom načinu izražavanja, prema tački 5.2.8
- snimanje uređene Skripte sa muzikom u pozadini ili bez nje, prema tački 5.2.9;
- korišćenje-vežbanje, tj. dostizanje postavljenog cilja, prema tački 5.6; i
- praćenje i poboljšavanje Skripte, prema tački 5.8.

Navedeni način formiranja Skripti od ponuđenih delova isti je za bilo koju Skriptu koju želite da napravite. Pored delova Skripti datih u ovoj PDF knjizi, možete koristiti i veći broj kompletnih Skripti i delova Skripti sa našeg sajta, kao i Skripti i delova Skripti iz dostupne literature i dostupnih sajtova.

8.2.1 Parcijalni delovi Skripti za relaksaciju

Dalje navedene delove Skripti za relaksaciju možete koristiti:

- u originalu uz male izmene koje se odnose na rod, lice ili vaš stil izražavanja; ili
- kao uzor za izradu potpuno novog teksta, dela Skripte za relaksaciju.

8.2.1.1 Prethodnica – prečica za eliminaciju misli

Kako da u trenu preuzmete kontrolu nad sobom kada vas je nešto uznemirilo ili presekle i da krenete u proces autohipnoze, ili jednostavno da se samo povratite i osećate dobro, da imate mir u glavi i lagodnost u vašem telu?

Da biste to uradili morate proći kroz svih pet čula, kao što je prikazano u ovoj maloj Skripti.

1. Evidentirajte misao-događaj koji želite da eliminišete – stavite pod kontrolu; Npr. poslovođa, šef na poslu, kolega, muž, viđeni sudar...
2. Udahnite i izdahnite;
3. Zatvorite oči;
4. Postavite sebi pitanje: „Kakav mi je ukus u ustima?“, i dajte kratak odgovor – ukus luka, ukus soka od pomorandže, ukus kisele vode, metalni ukus, uobičajen...
5. Postavite sebi pitanje: „Šta miriše?“, i dajte kratak odgovor – benzin, izduvni gasovi, pečenje, smrad iz kontejnera...
6. Postavite sebi pitanje: „Šta osetiš ispod sebe?“, i dajte kratak odgovor – tvrda stolica, žulja me, klimava stolica, mekana stolica...
7. Postavite sebi pitanje: „Šta čuješ?“, i dajte kratak odgovor– sletanje aviona, buku od saobraćaja, muziku, pas koji laje...
8. Postavite sebi pitanje: „Šta vidiš?“, i dajte kratak odgovor – vidim mrkli mrak, sa leve strane prodire svetlost, mesečinu, oblak na nebu...

9. Setite se razloga koji vas je podstakao da eliminišete misli, prolaskom kroz čula.

10. Udahnite, otvorite oči.

Ponovite to nekoliko puta.

Ovu malu Skriptu za eliminaciju neželjenih misli/događaja trebalo bi dobro poznavati radi usmenog korišćenja, bez pisanih podsetnika. Može se upotrebiti kao prethodnica nameravanoj autohipnozi ukoliko vas je neko 'izbacio iz ravnoteže'.

Kada se to radi sa trenutnim situacijama koje nam pričinjavaju bilo koju vrstu neprijatnosti ili nelagodnosti, bes, nesanica, nervoza... tog momenta kada prebacujemo fokus sa situacije koja nas izvodi iz ravnoteže na trenutno stanje na čulima, tog trenutka ta situacija prestaje da nas stimuliše.

Radeći ovo isto, gledajući u čoveka koji vam diže pritisak, tj. stoji iza te situacije i razmišljajući – ja mirišem, ja vidim, ja osećam ukus... dobijamo prostor da se smirimo i ne odreagujemo burno.

Baveći se sobom, mi smo u poziciji da upravljamo svojim telom.

Kada bilo koju situaciju provučemo kroz ovakav scenario 3 do 10 puta, imaćemo o njoj i njenom uticaju na nas potpuno drugačiji osećaj, možda ne istog trenutka, ali vrlo brzo, što je npr. kod nesanice izuzetno komforno.

8.2.1.2 Fokusirajte svoj um uz pomoć disanja

Spremate se za planiranu vežbu autohipnoze. Nervozni ste i iritirani dnevnim poslovima ili bilo čim drugim. Pre nego što krenete da izvodite proces autohipnoze po snimljenoj Skripti, možete prethodno da se 'dovedete u red', tj. da svoju pažnju usmerite ka unutra uz pomoć jednostavne vežbe disanja. Ovo možete da imate snimljeno kao malu Skriptu koja prethodi snimljenoj Skripti po kojoj radite nameravanu autohipnozu.

Pored toga, ovo praćenje disanja može da bude prvi deo bilo koje Skripte koji se odnosi na relaksaciju.

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Udobno se smestite....

Ležite na svoju prostirku i zatvorite oči...

Obratite pažnju na svoje disanje...

Ništa u disanju ne menjajte, samo ga pratite...

Usredsredite pažnju na jedan mali deo vašeg disanja...

Na lagano pomeranje vaše odeće uz vašu kožu dok vam se grudi podižu i spuštaju....

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim...

Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada usredsredite pažnju na zvuk koji ispuštate dok dišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim...

Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada usredsredite pažnju na osećaj u nosu dok udišete...
Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha.

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim...
Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...
Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

8.2.1.3 Progresivna relaksacija I (parcijalni deo Skripte)

Progresivna relaksacija obuhvata relaksaciju određenog, jednog dela tela, a zatim prelazak na drugi deo po redu dok se ne uspostavi upravljanje svim delovima tela, tj. dok se relaksiranje celokupnog tela ne završi. Možete da izaberete bilo koji redosled i dužinu trajanja relaksacije, sve dok vam to prija i dok daje efekte.

Princip koji stoji iza opuštanja mišića u pristupima uma i tela je da ono što opušta vaše mišiće, takođe će opustiti i vaš um. Zatezanje i opuštanje svake mišićne grupe, jednu po jednu, rezultiraće progresivnim opuštanjem celog tela, dok će u isto vreme to umiriti i vaš um.

Za ovu vežbu ćete zategnuti svaku mišićnu grupu na pet sekundi i fokusirati se na ovaj osećaj. Nakon toga sledi duboko disanje i momentalno oslobađanje te napetosti tako da mišići potpuno omlohave. U ovom trenutku posmatrajte razliku između osećaja napetosti i opuštenog stanja oko pet sekundi. Svaku mišićnu grupu treba zategnuti i opustiti jedanput, a nećete pogrešiti da to uradite po dva puta.

Ova vežba može da se izvodi solo, bez ikakvih nastavljanja ili može da bude celovito opuštanje u pisanoj i snimljenoj Skripti po kojoj radite vežbu autohipnoze. Ako ovo opuštanje radite solo i ako vam se dopadne, poželjno je da ga snimate, pa je ponavljate s vremena na vreme.

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...
Ležite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...

1) Stisnite pesnice i držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

2) Primetite - evidentirajte osećaj u šaci i podlaktici...

3) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite šake...

4) Obratite pažnju na labavost vaših ruku i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 1 do 4 još jednom.

Sada to isto uradite sa podlakticama i nadlakticama.

5) Stisnite obe podlaktice i nadlaktice i držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

6) Primetite - evidentirajte osećaj u svim mišićima podlaktica i nadlaktica...

7) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite podlaktice i nadlaktice...

8) Obratite pažnju na labavost vaših ruku i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 5 do 8 još jednom.

Uradite slično sa butinama.

- 9) Zategnite mišiče butina i pritisnite pete na površinu ispod njih. Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

- 10) Primetite - evidentirajte osećaj u mišićima butina...

- 11) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite butine...

- 12) Obratite pažnju na labavost vaših butina i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 9 do 12 još jednom.

Uradite slično sa listovima.

- 13) Zategnite mišiče listova tako što ćete prste na nogama usmeriti nadole i savijati ih. Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

- 14) Primetite - evidentirajte osećaj u mišićima listova...

- 15) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite listove...

- 16) Obratite pažnju na labavost vaših listova i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 13 do 16 još jednom.

Uradite slično sa prednjim delom potkolenice.

- 17) Savijte nožne prste prema glavi i stvorite napetost u predelu potkolenica. Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

- 18) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu potkolenica...

- 19) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite potkolenice...

- 20) Obratite pažnju na labavost vaših potkolenica i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 17 do 20.

Stomak:

- 21) Uvucite stomak i držite ga uvučenim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

- 22) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu stomaka...

- 23) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite stomak...

- 24) Obratite pažnju na labavost vašeg stomaka i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim uvučenim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 21 do 24.

Zadnjica:

- 25) Stisnite zadnjicu zajedno na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

- 26) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu zadnjice...

- 27) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite zadnjicu...

- 28) Obratite pažnju na labavost vaše zadnjice i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim stegnutim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 25 do 28.

Ramena:

29) Sada ponovite ove postupke sa ramenima tako što ćete ih spustiti i pritisnuti lopatice zajedno i saviti leđa unazad na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

30) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu ramena i lopatica...

31) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite ramena i leđa...

32) Obratite pažnju na labavost vaših ramena i leđa i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim stegnutim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 29 do 32.

Vrat:

33) Zabacite glavu unazad koliko god možete, zadržite na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

34) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu vrata...

35) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite vrat...

36) Obratite pažnju na labavost vašeg vrata i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim zabačenim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 33 do 36.

Brada:

37) Sada povucite bradu nadole kao da pokušavate da dodirnete grudi, zadržite pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

38) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu vrata...

39) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite vrat...

40) Obratite pažnju na labavost vašeg vrata i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim položajem kada je brada bila na grudima tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 37 do 40.

Čelo:

41) Naborajte čelo na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

42) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu čela...

43) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite čelo...

44) Obratite pažnju na labavost vašeg čela i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim naboranim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 41 do 44.

Mišići oko očiju:

45) Čvrsto zatvorite oči na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

46) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu mišića očiju i oko očiju...

47) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite oči...

48) Obratite pažnju na labavost mišića očiju i oko očiju i uporedite ovaj osećaj sa prethodno čvrsto zatvorenim očima tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 45 do 48.

Nos:

49) Naborajte nos na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

50) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu nosa...

51) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite nos...

52) Obratite pažnju na labavost vašeg nosa i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim naboranim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 49 do 52.

Vilice i usta:

53) Čvrsto zatvorite vilice na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

54) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu vilica...

55) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite vilice...

56) Obratite pažnju na labavost mišića vilica i uporedite ovaj osećaj sa prethodno čvrsto zatvorenim vilicama tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 53 do 56.

Jezik:

57) Pritisnite snažno jezikom na nepce na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

58) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu korena jezika i na nepcu...

59) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite jezik...

60) Obratite pažnju na labavost mišića jezika i uporedite ovaj osećaj sa prethodno snažno pritisnutim jezikom na nepce tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 57 do 60.

Usne:

61) Maksimalno napućite usne na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

62) Primetite - evidentirajte osećaj u usnama...

63) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite usne...

64) Obratite pažnju na labavost mišića usana i uporedite ovaj osećaj sa prethodno maksimalno napućenim usnama tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 61 do 64.

Kada završite ovu kompletnu vežbu sa dva ponavljanja, iskusite potpuni osećaj opuštenosti koji prožima celo vaše telo. Uživajte u ovom osećaju i nekoliko puta udahnite duboko pre nego što ustanete. Ova procedura vam omogućava da brzo skenirate telo, locirate napeta područja i opustite ih.

Kada napinjete, a zatim namerno opustite mišiće, a zatim ponovo zategnete mišiće i opustite ih drugi put, iskustvo opuštanja se udvostručuje. Ponavljanje ovog procesa u različitim mišićnim grupama je način na koji treniramo naša tela da prepoznaju opuštanje i da razviju duboke nivoe opuštanja, čak i kada su neprijatnost ili stres učinili da se osećate kao da je nemoguće opustiti se.

8.2.1.4 Progresivna relaksacija II (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju.

Ležite na svoju prostirku na uobičajen način...

Zatvorenih očiju duboko udahnite i zadržite dah brojeći do šest...

Polako izdahnite i udahnite drugi put duboko, ovaj put zadržavajući dah dok brojite do osam...

Neka vam svi mišići budu opušteni i tromi...

Samo se opustite najbolje što možete...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Dok ostatak vašeg tela nastavlja da se opušta, stvorite napetost u svojim rukama i pesnicama tako što ćete ih stiskati sve jače i jače 5 sekundi, dišući normalno...

Osetite napetost u šakama i rukama dok se ostatak tela opušta...

Sada pustite da se vaše ruke i šake potpuno opuste. Sada opustite celokupno telo, 5 sekundi...

Još jednom stisnite pesnice i ispravite ruke, 5 sekundi...

Sada ih otpustite...

Neka vam se ruke i šake opuste, opuštajući se sve dublje i dublje...

Opustite se...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vizualizujte svoje ruke i šake kako se sve više opuštaju...

Celo telo se opušta...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite dalje od ose tela (u stranu), naprežući tako stopala i noge u predelu lista...

Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, osetitete napetost, 5 sekundi...

Opustite noge...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite prema osi tela, naprežući tako stopala i noge u predelu lista...

Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, osetite napetost, 5 sekundi...

Opustite noge...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite na gore, naprežući tako stopala, prednji i zadnji deo potkolenice...

Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, osetitete napetost, 5 sekundi...

Opustite se...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite na dole, naprežući tako stopala, prednji i zadnji deo potkolenice...

Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, osetite napetost, 5 sekundi...

Opustite se...

Neka vam se stopala i noge opuste što je moguće potpunije. Osetite opuštanje...

Obratite pažnju na kontrast između napetosti i opuštanja u nogama i stopalima...

Nastavite da se opuštate sve dublje i dublje...

Sada koncentrišite pažnju na područje vrata, glave i lica...

Dok ostatak vašeg tela nastavlja da se opušta sam, pritisnite glavu na patos (ili ako sedite na naslon stolice) 5 sekundi...

Obratite pažnju na napetost u vratu i potiljku...

Sada opustite glavu i vrat...

Otpustite napetost...

Obratite pažnju na opuštanje u vratu i potiljku...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Celo telo se sve više opušta.

Sada, još jednom, dok se ostatak tela opušta, pritisnite glavu na patos (ili ako sedite na naslon stolice) 5 sekundi...

Još jednom osetite napetost u vratu i glavi, primetite kontrast između napetosti i opuštenosti...

Sada opustite glavu i vrat...

Otpustite napetost...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Opuštate se sve više i više, sve vreme...

Idete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Sada uklonite preostalu napetost u predelu vašeg lica...

Zatvorite oči što čvršće možete...

Dok to radite, osetite napetost koju stvara stezanje mišića čela...

Držite napetost 5 sekundi...

Obratite pažnju na ovu vrstu napetosti... proučite je...

Sada, opustite oči...

Opuštite čelo...

Potpuno se opustite...

Oči su vam sada normalno zatvorene...

Opuštate se sve dublje i dublje...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Prisetite se napetosti u čelu, oči su vam sada normalno zatvorene...

Osetite opuštanje...

Pustite opuštanje da se slobodno razliva kroz vaše telo...

Opustite se toliko da imate utisak da su mišići isključeni...

Potpuno isključeni, kao da ne postoje...

Kompletno ste opušteni...

Udahnite grudno duboko i zadržite dah 5 sekundi...

Koncentrišite se na napetosti u predelu grudi...

Izdahnite potpuno, opustite se i normalno dišite...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara)

Mirni ste i opušteni...

Vizualizujte opušteni osećaj koji teče kroz celo telo...

Još jednom grudno udahnite duboko i zadržite dah 5 sekundi, dok se ostatak tela opušta...

Samo osetite napetost u grudima...

Izdahnite potpuno, opustite se i normalno dišite...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...

Sve više i više ste opušteni...

Vizualizujte da vam celo telo ide sve dublje i dublje u relaksaciju...

Ostanite u ovom opuštenom stanju 30 sekundi.

8.2.1.5 Relaksacija uz pomoć mašte (parcijalni deo Skripte)

Za ovu sesiju maksimalno koristimo maštu i vizualizaciju. Zamislićemo sjajni beli svilenkasti oblak kako lebdi iznad glave.

Ova tehnika se može primenjivati solo – samostalno samo za opuštanje ili nakon indukcije, kada hoćete da doživite maksimalno dubok relaks. Obavezno treba napraviti Skriptu i snimiti je. Ako u bilo kom trenutku ne možete da vizualizujete svilenkasti besprekoran oblak blistave čisto bele boje, zaustavite se i ne nastavljajte sve dok to ne uspete. Ono što vizualizujete mora biti potpuno čisto i belo.

Jednom uspostavljena, ova tehnika deluje duboko tokom pet minuta odmora kao i tokom trideset minuta, ili sat vremena, ili za dubok miran san noću.

Oni koji spavaju tokom dana, kojima je teško da zaspe ili oni koji se bude usred sna, mogu koristiti ovu tehniku da se opuste i uspavaju.

Kad god vam je potrebno od nekoliko minuta odmora do cele noći mira, ova tehnika pruža mogućnost da odbacite sve što stoji između vas i potpunog opuštanja.

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...

Zatvorite oči...

Mirni ste i opušteni...

Vaše telo je teško i mlohavo... potpuno ste mirni...

Sjajan čisto beli svilenkasti oblak formira se iznad vaše glave...

Povezan je daleko u prostoru i vremenu i lebdi iznad vas...

On čeka da vam pomogne da vas osveži i obnovi...

Svilenkasti beli oblak se približava vrhu vaše glave tankim beličastim valjkom...

Počinja da se sliva u vaše teme...

Kreće se polako kroz vaš mozak i vaše lice....

Nastavlja da teče preko hipotalamusa dok ulazi u vrh vaše kičme i tone još niže...

Klizi na dole u grlo i vrat...

Sliva se u vaš torzo...

Teče kroz ramena i ruke, u laktove, šake i vrhove prstiju...

Klizi niz kičmu, ispunjavajući grudi...

Spušta se u donji stomak i kukove, ispunjavajući ceo torzo...

Dok napreduje, teče dalje... dole u butine...

Kroz kolena ulazi u listove...

Prolazi kroz gležnjeve i stopala...

I izlazi kroz tabane...

Oblak teče kroz vas u struji beskrajnog toka...

Potpuno ste prepušteni toj beloj i sjajnoj struji koja prolazi kroz vas...

Posmatrate je...

Osećate beskonačnu snagu te bele i moćne struje dok odnosi svu napetost iz vašeg uma i tela...

Gledate tok sjajne svetlosti...

Osećate kako se kreće kroz vas u struji beskrajnog toka...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Prebirate po svom umu i telu...

Pretražujete da li se negde zadržao stres ili napetost...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ako negde uočite stres ili napetost, izbacujete ih u sjajnu i belu struju...

Koja teče i odnosi ih kroz vaše ruke i stopala...

Napetost u potiljku i vratu nestaje u belini struje i izleće kroz stopala i šake u beskraj...

Isto se dešava i sa nervozom u potkolenicama...

Nervoza vas je napustila...

Stres i napetost su iščileli...

Sjajna i bela struja usporava...

Taloži se po energetskim tokovima i čvorištima...

Popunila je čistom energijom sve delove vašeg tela...

Veličanstven osećaj ispunjenosti blistavom energijom...
Uspostavlja opojnu levitaciju...
Lagano lebdite...
Nežno se njišete kroz vreme i prostor...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste opčinjeni praćenjem sjajno bele struje koja izvodi svoju magiju...
Da, beskrajno ste zahvalni blistavom belom oblaku na odmoru i opuštanju koje je realizovao...

I na obilju zdrave energije koju vam je ova pojava podarila...

Vaše ključne reči za ove sugestije su **ODMOR I OPUŠTANJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ODMOR I OPUŠTANJE**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...

Ova Skripta, verujte, radi dobro u vašu korist. Intenzitet vaše koncentracije doprinosi ishodu tehnika iskazanih u Skripti. Sposobnost vaše duboke koncentracije doprineće izuzetnoj relaksiranosti nakon primene ove Skripte, solo ili nakon indukcije.

8.2.1.6 Partikularna relaksacija I (parcijalni deo Skripte)

Ovo je jedna od najboljih metoda relaksacije za početnike. Malo je duža od nekih drugih metoda, ali je ovo divna tehnika za obuku i za brže metode koje se kasnije mogu lako naučiti. Pomenuta metoda u potpunosti opušta telo, često do dubine delimičnog ili potpunog gubitka telesne svesti, tj. do obamrlosti. Oslobađate se napetosti, a svesni um se udaljava i sklanja od spoznaje okoline, često gledajući mentalne slike zaboravljenih događaja iz podsvesti.

Partikularna relaksacija je idealna tehnika kondicioniranja za one koji samostalno uče autohipnozu. Ako vam se čini dugačkom ili glomaznom, ne brinite jer će ona biti nepotrebna nakon nekoliko nedelja.

Kada dostignete kondicioniranost za autohipnozu, moći ćete da se hipnotišete za nekoliko sekundi, zato nemojte olako odustajati. Pored toga, postoji još mnogo metoda sa kojima možete hipnotisati sebe, a ako ste prijemčivi za bilo koju od njih, nećete morati da kupujete hipnotički indukcion medij.

Evo kako to radite/izvodite:

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...

Oči su vam otvorene...

Mirni ste i opušteni...

Osećate se udobno i relaksirano...

Mirni ste, sve vam je po volji...

Fokusirajte pogled na tačku na plafonu (ako sedite, fokusirajte pogled ispred sebe na neku tačku)...

Ponovo tri puta duboko udahnite...

Pauza 10 sekundi

Udahnite, zadržite vazduh u plućima tri sekunde, a dok polako izdišete, potpuno ćete se opustiti...

Hajde, sada udahnite prvi put...

Udah...

Pauza 3 sekunde (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Izdah, opustite se...

Udah...

Pauza 3 sekunde (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Izdah, opustite se...

Sada još jedan dubok udah, dublji nego ranije...

Pauza 3 sekunde (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Izdah, opustite se...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Dišite normalno, abdominalno...

Sada kada celo telo počinje da vam se opušta...

Svaki mišić i nerv počinje da se oseća opušteno i mlitavo...

Vaši kapci postaju teški i umorni...

Oni postaju sve teži i teži i sada će se zatvoriti...

Kapci su postali toliko umorni i toliko teški da ih je teško otvoriti...

Vi želite da oni ostanu zatvoreni dok vam ne kažem da ih otvorite...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Koncentrišite svu pažnju na noge...

Opustite prste na nogama...

Zamislite da su poput mekih gumica koje vam vise na nogama...

Neka se ovaj labavi osećaj proširi prema celim stopalima, a zatim **sve** do zadnjeg dela peta...

Ovaj opušteni osećaj prelazi u listove na nozi...

Mišići potkolenica se opuštaju, mlitave i umrtvljuju...

Dok se vaši mišići i nervi opuštaju, relaksirajte i vaš um...

Um se udaljava do prijatnih scena u vašoj mašti...

Dozvolite da vaš um luta tamo gde će boraviti, dok idete dublje i dublje u pospanu relaksaciju...

Dišite polako, kao spavač...

Sve vaše brige i napetosti nestaju, kako idete dublje i dublje u duboki hipnotički san...

Svaki udah – svaki šum koji čujete – čini vaše opuštanje dubljim i dubljim, prijatnim i ugodnim...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Talas relaksacije kreće prema gore kroz bokove i mišiće stomaka...

Opuštate se sve više i više...

Stomak se opušta...

Idete dalje u duboki, duboki hipnotički mir...

Prsti na rukama vam se opuštaju...

Opuštaju vam se zglobovi na šakama...

Relaksiraju vam se podlaktice...

Obe ruke su vam se opustile i utrnule...

Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak...

Nastavite da tonete sve dublje i dublje...

Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

(Nastavite da govorite tiho i vrlo sporo)

Opuštate mišiće na vratu...
Neka vam se vilice odvoje...
Mišići brade i obraza su vam se olabavili i postali mekani...
Oпустite očne mišiće...
Oпустite ih potpuno...
Oпустite se i osećajte se prijatno i dobro...
Oпустite i obrve i čelo...
Neka se mišići odmore...
Neka se celo telo relaksira...
Od čela pa sve do zadnjeg dela vrata – sve je relaksirano – sve je odmorno – sve opušteno, sve je mlohavo...
Sada ste potpuno relaksirani...
Vaše telo se oseća kao da je bez kostiju...
Idite sve dublje u umirujuću hipnozu...
Vaš um doživljava divan osećaj spokoja...
Vaša podsvest je sada prijemčiva za korisne sugestije koje će sada dobiti...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

8.2.1.7 Partikularna relaksacija II (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...
Ležite na svoju prostirku na uobičajeni način...
Duboko udahnite i izdahnite tri puta...
Zatvorite oči...
Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...
Udahnite duboko i izdahnite tri puta i slušajte... Uradite to sad...
Trebada se opustite i prepustite mašti...
Zamislite da se nalazite na vašoj omiljenoj plaži... (navedite vaše omiljeno mesto)
Jutro je...
Nema daška vetra...
Sunce tek što je izašlo...
Vlada potpuni mir i tišina...
Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...
Potpuno ste spremni za opuštanje...
Ležite na prostirci na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...
Potpuno ste spremni za opuštanje...
Sasvim ste mirni i opušteni...
Da, sasvim mirni i opušteni...
Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...
Oni su zatvoreni i opušteni...
Testirajte ih tako što cimete obrvama na gore nekoliko puta... Uradite to sad....

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opušteni...
Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...
Kako morski talasi polako odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...
Cirkuliše vašim umom i razliva se vašim telom...

Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...
Svaki put kada ponovo budete slušali snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem sve ste opušteniji i opušteniji...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...
Telo vam tone u ugodan mir...
Svi mišići i nervi su vam opušteni...
Opušteni su, mlohavi i tromi...
Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...
Dišete mirno i jednolično...
Potpuno ste mirni i opušteni...
Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i opuštenosti...
Potpuno ste mirni, opušteni, utrnuli... i obamrli...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na stopala...
Opustite prste na nogama...
Zamislite da su prsti na nogama mekani, opušteni i labavi kao testo...
Neka se taj labavi osećaj proširi od prstiju nogu, preko tabana, tabanskog luka, peta i **sve** do zadnjeg dela peta...
Osećaj labavosti i opuštenosti dalje struji od zadnjeg dela peta stopala...
Preko Ahilove tetive... Ide preko listova...
Preko kolena i stiže do butina...
Osećaj opuštenosti struji dalje prema kukovima...
Širi se kroz kukove i trbušne mišiće... Kruži oko struka...
Stomak i trbušni mišići vam se opuštaju...
Osećaj opuštenosti širi vam se dalje po leđima...
Prodire do lopatica... i penje se na vrh ramena...
Sa vrha ramena osećaj opuštenosti usmerava se i ide prema zadnjem delu vrata...
Penje se na teme...
I spušta na čelo i slepoočnice...
Čelo i slepoočnice su vam opušteni...
Obrazi su vam opušteni...
Vilica vam je otvorena... i mišići vilica su opušteni...
Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Primećujete koliko su vam kapci opušteni i relaksirani...
Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem sve ste opušteniji...
Telo vam tone u ugodan mir...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...
Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na šake...

Prsti na šakama vam se opuštaju...

Opušteni su i mlohavi...

Zglobovi šaka vam se opuštaju...

Sada vam se relaksiraju podlaktice...

Nadlaktice vam se opuštaju...

Ruke su vam opuštene i utrnule...

Sada se opuštaju ramena...

Opuštena su, mlohava i troma...

Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak, zato nastavite da tonete sve dublje i dublje...

Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ruke su vam sve teže i teže...

Dišete mirno i duboko...

Osećate kako vam svakim udisajem ruke postaju sve teže i teže...

Da, ruke su vam sada već jako teške...

Teške su kao olovo...

Potpuno su utrnule...

I noge vam postaju sve teže i teže...

Noge su vam sada zaista jako i prijatno teške...

Toliko su teške da ne možete da ih pomerite...

Potpuno su utrnule...

I očni kapci su vam toliko teški...

Više ne možete da otvorite oči...

Mirni ste i opušteni...

To vas ispunjava divnim osećanjem mira i utrnulosti...

Potpuno ste utrnuili... obamrli ste...

Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore stana i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

8.2.1.8 Partikularna relaksacija III (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na leđa na kauč ili krevet, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...

Pojedinačno ćete opustiti svaki deo tela...

Dišite duboko abdominalno, minut ili dva...

Podignite desnu ruku sa ležaja pod uglom od 45 stepeni, držite je tako nekoliko sekundi, a zatim, iznenada – pustite da padne!

U trenutku pada pomislite u sebi: „Desna ruko, opusti se!”

Zatim podignite levu ruku sa ležaja pod uglom od 45 stepeni, držite je tako nekoliko sekundi, a zatim, iznenada – pustite da padne!

U trenutku pada pomislite u sebi: „Leva ruko, opusti se!”

Vežbu izvodite čas sa desnom, čas sa levom rukom nekoliko puta dok ne postignete stepen opuštenosti u rukama koji želite...

Zatim podignite desnu nogu, sa kreveta pod uglom od 45 stepeni, zadržite je na trenutak, a zatim, iznenada – pustite da padne!

Dok skače po krevetu, pomislite u sebi: „Desna nogo, opusti se!”

Zatim podignite levu nogu, sa kreveta pod uglom od 45 stepeni, zadržite je na trenutak, a zatim, iznenada – pustite da padne!

Dok skače po krevetu, pomislite u sebi: „Leva nogo, opusti se!”

Vežbu izvodite čas sa desnom, čas sa levom nogom nekoliko puta dok ne postignete stepen opuštenosti nogu koji želite...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Podignite se nagore od kukova, sve dok vam torzo ne bude u odnosu na krevet pod uglom od 45 stepeni. Zadržite ga, a zatim pustite da se vratite na krevet, pomislite u sebi: „Svi mišići tela se opuštaju!”

Ponovite vežbu nekoliko puta dok ne postignete stepen opuštenosti trupa koji želite...

Sledi opuštanje mišića vrata. Okrećite glavu s jedne na drugu stranu po krevetu laganim pokretima...

Pri svakom otklonu ponovite sugestiju: „Mišići vrata se opuštaju!”

Ponovite vežbu nekoliko puta dok ne postignete stepen opuštenosti vrata koji želite...

Zatim pustite svoje misli da se zadrže na opuštanju mišića glave i lica...

Opustite mišiće vlasišta...

Opustite mišiće očiju i oko očiju...

Opustite mišiće vilica...

Ponovite vežbu nekoliko puta dok ne postignete stepen opuštenosti mišića lica koji želite...

Ove vežbe opuštanja će vam biti prijatne.

Možete ih izvoditi koliko god puta želite.

Mirno ležeći na krevetu stvorite mentalnu sliku celog vašeg tela koje je potpuno opušteno...

Lakim voljnim ‘opuštanjem’ opustite svaki mišić vašeg tela odjednom...

Istrajte u vežbi dok ne ostvarite da se osećate potpuno mlohavo i nemate želju da se krećete...

Osetite laku klonulost koja se šunja kroz vaše biće dok se duboko opuštate...

Kako se opušta vaše telo, tako se opušta i um...

Duboka relaksacija će preplaviti i vaš um...

Ove vežbe pružaju veoma efikasan način za postizanje duboke relaksacije. Uskoro ćete postati toliko naviknuti da se opuštate po želji da ova serija navedenih vežbi neće biti potrebna. Za nedelju ili dve kontinuiranog vežbanja bar jedne navedene vežbe, bićete spremni da dostignete željeno opušteno stanje vašeg tela i uma samo na pomisao na opuštanje i automatski ćete to ostvariti.

Neko će nakon mesec dana, a neko nakon dva meseca opušteno stanje održavati potpuno spontano preko celog dana, što će vam omogućavati da po zauzimanju uobičajenog ležećeg položaja na prostirci, nakon tri duboka udisaja i izdisaja, odmah pređete na izvođenje indukcije.

8.2.1.9 Kratka relaksacija (parcijalni deo Skripte)

Kada uđete u kondicioniranost primene autohipnoze, delovi Skripte za relaksaciju će da se skraćuju, a u njima treba zadržati elemente iz prethodnih delova Skripti za relaksaciju i na taj način napraviti kopču sa relaksacijom koju je podsvest ranije uspešno realizovala.

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...
Lezite na svoju prostirku na uobičajen način...
Zatvorite oči...
Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).
Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...
Udahnite duboko i izdahnite tri puta, i slušajte...
Treba se opustite i prepustite mašti...
Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži... (navedite vaše omiljeno mesto)
Jutro je...
Nema daška vetra...
Sunce tek što je izašlo...
Vlada potpuni mir i tišina...
Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...
Potpuno ste spremni za opuštanje...
Ležite na svojoj prostirci na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...
Sasvim ste mirni i opušteni...
Da, sasvim mirni i opušteni...
Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...
Oni su opušteni i zatvoreni...
Testirajte ih tako što cimete (naglo dižete) obrvama na gore nekoliko puta... uradite to sad...
Kada se uverite da su su očni kapci opušteni i zatvoreni...
Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...
Kako talasi odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj lagodnosti** razvejava sve vaše misli...
Cirkuliše vašim umom i razliva se vašim telom...
Odnosi sve brige... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...
Svaki put kada ponovo budete slušali snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Slušate samo snimljeni glas i osećate kako polako tonete u sve dublji i dublji mir...
U tom miru sve što čujete lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što je rečeno duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...
Ova kratka relaksacija pogodna je za korišćenje kada ste se duže bavili autohipnozom, naročito uz korišćenje prethodne Partikularne relaksacije II.

8.2.1.10 Ultra kratka relaksacija (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...
Lezite na prostirku na uobičajen način...
Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...
Udahnite duboko i izdahnite tri puta, i slušajte...
Uradite to sad...
Svaki nerv i mišić vam se potpunosti opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Mirni ste i opušteni...
Svi mišići i nervi su vam opušteni...
Opušteni su, mlohavi i tromi...
Potpuno ste mirni i opušteni...
Sve vam je po volji...
Pustite da taj osećaj **opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...
Taj osećaj **opuštenosti i lagodnosti** odnosi sve vaše brige... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Ova Ultra kratka relaksacija pogodna je za korišćenje kada se duže bavite autohipnozom i koristili ste Partikularnu relaksaciju II ili prethodnu Kratku relaksaciju.

Kroz poslednje tri relaksacije prikazan je način smanjivanja dužine trajanja relaksacija nakon njihovog dužeg perioda korišćenja. Lično sam ih isprobao više puta. Prva je promenjena Kratkom relaksacijom, nakon oko tri meseca korišćenja, a druga je zamenjena Ultra kratkom nakon mesec dana korišćenja. Ova metodologija skraćivanja relaksacije, indukcija i produbljivanja, štedi vam vreme onda kada ste deficitarni sa vremenom i održava vas u fokusu sa realizacijom postavljenog cilja – želje. S druge strane, skraćuje vreme koje provodite u relaksiranom stanju i umanjuje ostale dobrobiti autohipnoze.

8.2.2 Parcijalni delovi Skripti za indukciju

Prelaz sa relaksacije na indukciju treba da bude neprimetan. Već u fazi relaksacije mnogi će da uđu u α stanje uma što je jako dobro. Tehnike koje se koriste u celom procesu autohipnoze su vrlo slične – ponavljanje, slične reči, utišavanje, naglašavanje, vizualizacija i tome slično. Tehnike u autohipnozi su slične kao u hipnozi koju izvodi hipnotizer, ali su značajno siromašnije, jer se sve mora isplanirati ranije u Skripti i snimiti. Hipnotizer takođe planira unapred, ali na licu mesta u zavisnosti od odvijanja procesa hipnoze, on je u poziciji da deluje proaktivno i upotrebljava tehnike koje odgovaraju datom trenutku, što u autohipnozi nije moguće. U tome i leži razlog mnogo veće uspešnosti i snage hipnoze od autohipnoze, ali šta je-tu je, to za sada nije moguće promeniti.

Ostaje nam da indukciju izvodimo prema snimljenoj Skripti, uz adekvatan izgovor i naglašavanje. Nakon relaksa pri snimanju Skripte potrebno je govoriti jasno – razgovetno, ne previše tiho, a ni preglasno uz odgovarajuća naglašavanja i stanke. To će dovesti do kvalitetnog prihvatanja indukcije od strane podsvesti i njene pripreme da joj se efektno i efikasno plasiraju sugestije – program za realizaciju planiranih ciljeva – želja.

8.2.2.1 Progresivna indukcija uz pomoć lifta (parcijalni deo Skripte)

Proces relaksacije je iza vas...

Vi ste opušteni, nastavljate da indukujete autohipnozu u sebi...

Taj proces je u vama već otpočeo izvođenjem relaksacije...

Sada ćete da ga realizujete do kraja...

Sigurno ulazite, najmanje, u α stanje...

Ono vam omogućava da vaša podsvest uspešno prihvati sugestije, tj. program koji joj budete plasirali...

Potpuno ste opušteni...

Sve vam je po volji...

Imate potpuni osećaj privatnosti i udobnosti...

Dozvolite zvuku sopstvenog glasa da još dublje smiri um i telo...

Pauza 30 sekundi (ovo ne izgovarate dok snimate).

Imate osećaj da vam telo usporava, kao da se sve kreće u usporenom snimku...

Nakon svake reči koju čujete i svakog zvuka koji dolazi sa snimka, osećate se opuštenije i spokojnije...

Iz trenutka u trenutak vaš um postaje sve bistriji i bistriji...

Postao je bistar kao površina mirnog i tihog planinskog jezera...

Kako se um razbistrio, koristeći maštu, sve dublje i dublje se opuštate...

Zamislite da sedite u udobnoj stolici na prelepoj plaži, i čitate...

Perifernim vidom vidite zlatni pesak koji vas okružuje...

More se tek pomalo talasa...

Čujete nežne i ritmične zvuke koje ispuštaju talasi, blago dodirujući obalu...

Osećate vlažan morski povetarac kako se širi po telu...

Primećujete toplo sunce na vašoj koži...

Osećate njegov zlatni dodir na temenu...

Oslobađate se viška napetosti...

Dok koncentrišete svoju pažnju na sunčevu toplinu na licu... na obrazima... na ušima i oko vilica...

Čini vam se kao da stotine malih prstiju svetlosti masiraju vaša ramena i gornji deo leđa dok se opuštate...

Talasi topline i opuštanja se spuštaju niz vaše ruke i kroz prste...

Mentalno skenirate svoje kukove, karlicu i zadnjicu...

Puštate da se svaka napetost ili anksioznost nežno ispere strujom svetlosti...

Postajete svesni svojih nogu...

Skoro da svetle, dok sunčeva svetlost prodire kroz njih...

Vaše noge su tako opušteno...

Dok se kupate na blagom suncu, zatvarate oči dok se spremate da se hipnotišete...

Tri puta udahnite polako i duboko...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Nekoliko trenutaka vidite sjaj narandžaste svetlosti kroz zatvorene očne kapke...

Sada ta svetlost bleedi u utešnu tamu dok usmeravate pažnju unutra... ka unutra... ka centru vašeg uma...

Pauza 30 sekundi (ovo ne izgovarate dok snimate).

Zamislite da se približavate lepoj, visokoj i modernoj zgradi...

Prolazite kroz rotirajuća vrata i ulazite u prelepo predvorje...

Unutar zgrade stoji snažno, naoružano obezbeđenje koje čuva zgradu od uljeza...

Stražar gleda u vas čeličnim pogledom, ali vas onda prepoznaje kao vlasnika zgrade...

Čuvar radi za vas...
Osećate se veoma bezbedno dok ulazite u SPA centar (zdravlje iz vode)...
Zadovoljno klimnete stražaru i krećete se prema liftu...
Pritiskate strelicu na dole i vrata lifta se otvaraju...
Elegantna i luksuzna kabina lifta...
Vidite svoj odraz u ogledalu lifta...
Izgledate opušteno i sigurno u sebe...
Okrećete se prema panelu dugmadi koji označavaju brojeve spratova...
Pritiskate broj deset da vas odvede deset spratova ispod nivoa zemlje...
Broj deset svetli i vrata lifta se zatvaraju...
Kabina lifta počinje lagano da se spušta... uz veoma nežno bruhanje...
Pratite numerisana svetla iznad vrata kako se menjaju...
Svaki broj se pali na trenutak dok se lift kreće pored naznačenog sprata...
Brojevi se menjaju... jedan po jedan... osećate kako se spuštate na divno mesto u sebi... daleko ispod površine...
Jedan... Gledate brojeve dok se lift spušta... sa svakim brojem se sve dublje opuštate...
Dva... Ide dole ispod površine ove velike strukture... dublje ispod površine...
Tri... Dok stignete do dna, bićete duboko hipnotisani...
Četiri... Bićete hipnotisani otvorenih očiju... otvorenih za korisne sugestije...
Pet... Osećate kako se spuštate... glatko... bez napora...
Osećate sve dublji mir...
Šest... I dalje gledate kako se brojevi menjaju iznad vrata... jedan po jedan, dok se lift spušta...
Sedam... Sada ide dublje... sada se osećate mirno i veoma opušteno...
Osam... Sigurni ste... osećate se mirno... silazite... dole... dublje dole...
Devet... Dopuštate sebi da lako uđete u hipnozu otvorenih očiju...
Deset... Lift se polako zaustavlja. Vidite broj deset iznad vrata. Stigli ste. Sada ste hipnotisani...
Kada se vrata otvore ulazite u udobno opremljenu čitaonicu...
Zapaljena cepanica u kaminu pucketa i žarko plamti, kao da vas dočekuje u odaji...
Prilazite udobnoj stolici za ljuljanje...
Udobno se zavaljujete i zatvarate oči...
Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...

8.2.2.2 Standardna indukcija (parcijalni deo Skripte)

Nalazite se u vašoj vikendici na livadi ispod krošnje oraha...
U blizini nema nikoga...
Vlada potpuni mir i tišina...
Sunce je odavno odskočilo, već je prilično toplo...
Miris i hladovina oraha vas osvežava...
Ležite u svojoj omiljenoj mreži za odmaranje...
Ona se lagano njiše... prepodne je, a vi skoro da ste zadremali...
Slušate snimljeni glas i planirate da vas on uvede u autohipnozu...
Dok budem brojao od 10 do 1, ući ćete duboko u autohipnozu...
Polako duboko udahnite...
Zadržite dah... pa polako izdahnite...
Još jednom polako duboko udahnite, zadržite dah... i polako izdahnite...
Osetite kako se opuštate...
Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...
Polako ulazite u sve veću opuštenost...

Pauza 15 sekundi (ovo ne izgovarate dok snimate).

Deset...
Gledate ispod krošnji oraha daleko prema Banatu...
U daljini vidite Dunav koji se lenjo vuče...
Leto je... Dunav je oplićao, pojavili su se peščani sprudovi...
Daleko prema Banatu fiksirajte belu vikendicu crvenog ušiljenog krova...
Svaki udah koji udahnete...
Svaka misao koja vam proleti, vodi vas sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Devet...
Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...
Opustite se još više...
Svaki zvuk koji čujete, svaka misao koja proleti, svaki udah uzima vas sve dublje i dublje...
Jedva primetan šum orahovog lišća i zrikavac u daljini guraju vas u sve dublju i dublju omamljenost...
Disanje vam je sve sporije i sporije...
Osam...
Dok se opuštate, kapci vam postaju teški, veoma teški... i počinju da se zatvaraju...
Neka se zatvore...
Idete sve dublje... i dublje... slušate zvuk glasa... vodi vas sve dublje i dublje u stanje dubokog relaksa...
Sedam...
Drugi zvuci kao da su iščillili... otišli su nekuda u daljinu...
Oči su vam zatvorene, ali sliku vikendice vidite kao da su otvorene...
Potpuno ste se opustili, omlohavili, jedva se branite da ne zaspitate...
Šest...
Ruke, noge i leđa počinju da vam trnu. Tako ste opušteni...
Opuštate vrat, ramena, lice...
Tako vam je udobno, tako ste spokojni...
Izgubili ste vikendicu... jednostavno je nestala...
Pet...
Kako se više opuštate, noge su vam sve teže i teže...
Zglobovi na nogama kao da se otvaraju... labave...
Butine... kolena... listovi... gležnjevi... stopala... potpuno su opušteni i mlohavi...
Tako je dobro... samo da potraje...
Četiri...
Duboko ste opušteni...
Idete sve dublje i dublje u opuštanje...
Svaki mišić... svaki nerv... svaka ćelija vašeg tela... ide sve dublje i dublje...
Tako ste opušteni... i idete još dublje i dublje...
Tri...
Duboko ste u transu i idete još dublje, tako vam je udobno...
Tako vam je udobno, tako ste spokojni...
Izgubili ste osećaj težine...
Prostor i vreme... šta je to za vas...
Dva...
Vi ste u dubokoj opuštenosti i idete još dublje...
Vi ste veoma, veoma duboko... i idete još dublje... dublje nego što ste ikada bili...
Jedan...
Nalazite se u dubokoj opuštenosti...
Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...

Pauza 15 sekundi (ovo ne izgovarate dok snimate).

8.2.2.3 Indukcija sa fokusiranjem pogleda (parcijalni deo Skripte)

(Ako ležite na leđima, pronađite tačku na plafonu. Ako sedite, bilo koja tačka malo iznad nivoa očiju biće odgovarajuća. Ako ne možete da odredite tačku, obojite jednu tačkicu ili zalepite mali papir na zid ili plafon.)

Pronađite mesto za koncentraciju pogleda...

Gledajte u to mesto...

Ne dozvolite da pažnja popusti...

Mirni ste i spokojni...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Ispustite vazduh uz izgovaranje u sebi „Spavaj sad”...

Oпустite sve mišiće i nerve...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Ispustite vazduh uz izgovaranje u sebi „Spavaj sad”...

Oпустite sve mišiće i nerve...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Ispustite vazduh uz izgovaranje u sebi „Spavaj sad”...

Oпустite sve mišiće i nerve...

Nastavite da dišete normalnim ritmom...

Potpuno ste opušteni...

Oči su vam zatvorene i opuštene...

Svi mišići i nervi su opušteni i mlohavi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...

Sad, zamislite da ste na vrhu stepeništa...

Silazite na vašu omiljenu plažu...

Kada se spustite na dno stepeništa dostići ćete potpuno opuštanje...

Svakim korakom kako silazite na dole postajaćete sve opušteniji...

Dok se spuštate brojite korake, tj. stepenike unazad...

Deset...

Krećete prema plaži, spremni ste za dublje opuštanje...

Devet...

Spuštate se, silazite niže, obuhvatate pogledom celu plažu...

Osam...

Idete sve niže... i niže... slušate zvuk svog snimljenog glasa...

On vas vodi sve niže i niže... Sve vam je potaman...

Sedam...

Ruke su vam se potpuno opustile...

Čujete samo zvuk svog snimljenog glasa...

Tonete sve dublje i dublje u potpunu opuštenost...

Šest...

Noge su vam otežale...

Čini vam se da ne možete da ih pomerite...
Dišete mirno i jednolično... Mirni ste i spokojni...
Pet...
Počinju da vam trnu prsti na rukama i nogama...
To je dobar znak...
Opustite vrat, ramena i lice... Vilica vam se otvara...
Četiri...
U dubokom ste hipnotičkom miru...
Sve vam je potaman...
Idete još dublje u opuštanje, dublje nego što ste ikada bili...
Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela, ide sve dublje i dublje...
Tri...
Vi duboko spavate i idete još dublje, tako udobno...
Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela... labavi i mlohavi... labavi ste i mlohavi...
Tako ste opušteni, i tako spokojni...
Kompletan torzo vam se opustio...
Tako ste opušteni, mirni i duboko relaksirani...
Dva...
Dok nastavljate da slušate snimljeni glas, to vas vodi još niže...
Obamrli ste, ali idete još niže...
Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...
Jedan...
Sišli ste na pesak...
Malo dalje od stepeništa je vaša prostirka...
Jedva ste se dovukli do nje...
Spustili ste se na prostirku... Konačno ste stigli na nju...
Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...

8.2.2.4 Indukcije kroz imaginaciju (parcijalni deo Skripte)

Ležite na svojoj prostirci, opušteni nakon faze relaksa...
Krećete sa fazom dalje indukcije...
Duboko udahnite i izdahnite tri puta...
Samo razmišljajte...
Opustite se...
Osećate reč dok je mislite u svom telu...
Opustite se... Ne postoji ništa drugo što treba da uradite, osim da se opustite...
Dozvolite mišićima u telu da omlohave...
Razmišljajte kako se opuštate...
Zamislite kako se blistav, beli stub svetlosti spušta odozgo i kupa vam vrh glave...
Toplo je i mirno...
To je blistava sunčeva svetlost... Sve je u redu...
Osećate kako se poseban umirujući oblik sunčeve svetlosti obavija oko vas...
Počinje od vrha vaše glave...
Obavija vas dodirujući...
Kreće se naniže oko spoljašnjeg dela vašeg tela...
Možete da osetite toplinu dok se spušta...
Dozvolite da vam u ovim mirnim trenucima eliminiše sve misli koje mogu da vas ometaju...
Sada svetlost počinje da ulazi u vaše telo...
Prolazi bez ikakvog otpora kroz vaše teme...
Oči su vam zatvorene...
Koža na glavi se potpuno opušta... Opuštena je i prozirna...

Kako se svetlost spušta, tako popunjava vaš mozak...
Osećate se pomalo čudno...
Kao da vam mozak pliva u sudu punom bele svetlosti...
Svetlost nastavlja dalje da se spušta kroz vilicu...
Ulazi u kičmu i grlo... osećaj je nestvaran, dobili ste takvu lakoću...
Kao da su glava i vrat zasebne celine...
Osećate kako svetlost polako prodire u ramena...
Kreće se kroz ruke i torzo...
Ceo torzo vam je pun bele i sjajne svetlosti...
Svetlost kroz prste na rukama ističe napolje i počinje da vrtloži oko vašeg tela...
Osećate prijatnu toplinu i čudan osećaj spokoja u svim delovima tela...
Svetlost se iz torza izliva u butine, prolazi kroz kolena...
Spušta se kroz listove i gležnjeve u stopala...
Stopala vam svetle kao letnji svici, na tabanima osećate lagano golicanje...
I svetlost izlazi kroz prste nogu napolje...
Spiralno vrtloži oko tela...
Utapa se u spiralni vrtlog koji se formira iz prstiju na šakama...
Okupani ste belom i sjajnom svetlošću...
Obavila vas je kao mumiju...
Imate osećaj kao da ste u bestežinskom stanju...
Sjajna bela svetlost se spiralnim vrtlogom vraća nazad u oblak iz koga je i došla...
Svetlost je potpuno iščilela iz vašeg tela...
Osećate se potpuno relaksirano i nestvarno...
Celo vaše biće odiše čudnom harmonijom i čistotom...
Spremni ste za prihvatanje sugestija...

8.2.2.5 Indukcija otvorenih očiju (parcijalni deo Skripte)

Zamislite, da ste sada u svom omiljenom odmaralištu...
Ležite u visećoj mreži na drvoredu pored bazena sa besprekornom kristalnom vodom...
Napolju je sunčano... na nebu nema oblaka...
Jutro je, gosti još nisu sišli do bazena...
Prijatno je toplo, ni prevruće ni previše hladno. Ovde je tako...
Miris borovine opija...
Visoko, visoko orao belorepan lagano kruži u velikom krugu...
Kroz ne baš gustu borovu šumu posmatrate nepregledne livade i proplanke...
Kristalno čist vazduh omogućava vam pogled u nedogled...
Sunce nežno greje prodirući duboko kroz telo...
Svi mišići, zglobovi i nervi su vam opušteni...
Viseća mreža se neprimetno lagano njiše...
Obuzima vas dremljivost...
Sa visine se čuje orao kako sitno klikće...
Sve vam je po volji...
Dok se odmarate... i podmlađujete...
Vaš um je čist... koncentriše se na učenje autohipnoze...
Sada još jednom polako duboko udahnite... pa polako izdahnite...
Nastavite da dišete polako i jednolično...
Opustite se... u udobnosti... meke viseće mreže...
A sada ću odbrojavati od 10 do 1...
Kada dođemo do jedan bićete u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...
Deset...
Dok se koncentrišete na slušanje svog snimljenog glasa, vaše telo počinje dodatno da se opušta...

Svaki udah koji napravite... vodi vas u sve dublji i dublji relaks...
Devet...
Polako još jednom udahnite duboko... i izdahnite još sporije...
Počinjete da se osećate pospano... gledajući kako se orao udaljava i postaje sve manji i manji...
Ne maše krilima, samo jedri na uzgonskim strujama...
Gubi se u daljini... a vi samo što niste sklopili oči...
Osam...
Idete sve dublje... i dublje u stanje duboke opuštenosti...
Slušate zvuk snimljenog glasa i relaks muziku u pozadini...
Opuštate se sve dublje i dublje... vaša autohipnoza je svakog dana bolja i bolja...
Sedam...
Tako ste opušteni... lebdite dok blagi povetarac prelazi preko vas...
Sve ste u dubljem i dubljem stanju opuštenosti... ušuškani u udobnu viseću mrežu...
Šest...
Noge su vam sada teške, veoma teške...
Osetite kako se mišići i zglobovi opuštaju... labave se...
Vaša stopala... gležnjevi...
Listovi, kolena, butni mišići...
Potpuno su labavi i mlohavi... labavi i mlohavi...
Tako ste mirni i spokojni...
Pet...
Kako se dalje opuštate, vaše ruke postaju tako teške...
Vrat, ramena i lice se opuštaju...
Tako vam je udobno... zagrejani suncem... uljuljkani u visećoj mreži... osveženi blagim povetaracem...
Nemate želju da se krećete... bezbrižni ste...
Kao da ste sami na svetu... tako ste spokojni...
Četiri...
Idete sve dublje i dublje...
Svaki mišić... i svaki nerv... svaka ćelija vašeg tela... ide sve dublje i dublje u stanje spokoja i opuštenosti...
Tako ste opušteni, tonete sve dublje i dublje...
Tri...
Sada ste u dubokom hipnotičkom miru...
Tako duboko, a još se više opuštate...
Osećate toplotu sunca...
Slušate tišinu...
Gledate plavetnilo neba... i nežno udišete miris borovine i osvežavajući povetarac...
Dva...
Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela... labavi su i mlohavi...
Labavi i mlohavi...
Nalazite se u veoma, veoma dubokoj opuštenost... dublje nego što ste ikada bili...
Bzebrižni ste... potpuno spokojni... dok idete... još uvek dublje i dublje...
Jedan...
U jako ste dubokoj opuštenosti... Slušate snimljeni glas i muziku u pozadini...
Spremni ste za slušanje i prihvatanje sugestija...

8.2.2.6 Progresivna indukcija-pokretne stepenice (parcijalni deo Skripte)

Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Sada ću da brojim unazad od pet do jedan...

Kada izbrojim do jedan, moći ćete da se setite svega što ste radili i doživeli...
Osećaćete se opušteno i osveženo...
Moći ćete da radite sve što ste planirali do kraja dana ili večeri...
Osećaćete se veoma pozitivno u vezi sa onim što ste upravo iskusili...
Veoma ste motivisani u pogledu svoje sposobnosti da postignete brže i dublje opuštanje sa svakim izlaganjem autohipnozi...
Zamislite kako stojite na vrhu dugačkih pokretnih stepenica...
Gledate kako se stepenice polako spuštaju ispred vas...

Pauza 5 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Dok gledate kako se stepenice kreću naniže, primetite da svaki put kada izdahnete postajete opušteniji...

Pet...

Zamislite da hvatate rukohvate pokretnih stepenica...

Zakoračili se na prvu stepenicu...

Sada se spuštate pokretnim stepenicama...

Četiri...

Idete u sve dublje opuštanje...

Potpuno se opuštate dok gledate kako se stepenice kreću na dole...

Klize... idu, silaze niže i niže...

Tri...

Dok gledate kako se stepenice spuštaju, tonete sve dublje i dublje u opušteno stanje...

Kako se spuštate stepenicama, tako ulazite u dublji hipnotički mir...

Idete sve dublje i dublje...

Dva...

Osećate se prijatno i mirno dok se spuštate sve više i više...

Dok nastavljate da se spuštate stepenicama, tonete sve dublje i dublje u duboku hipnotičku opuštenost...

Sada ste dole, duplo, duplo opušteniji...

Jedan...

Stigli ste na najniži nivo pokretnim stepenicama...

Iskoračili ste sa stepenica...

Ušli ste u predvorje vaše mirne prostorije...

Seli ste u vašu omiljenu fotelju... podigli noge na tabure...

Naslonili ste leđa i glavu na fotelju...

Potpuno ste opušteni...

Da, savim mirni i opušteni...

Spremni ste za slušanje i prihvatanje sugestija...

8.2.2.7 Progresivna indukcija (parcijalni deo Skripte)

Duboko udahnite kroz nos, zadržite dah oko pet sekundi, a zatim izdahnite veoma polako...

Pauza 5 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Udahnite kroz nos, zadržite dah oko pet sekundi, a zatim izdahnite veoma polako.

Pauza 5 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Udahnite kroz nos, zadržite dah oko pet sekundi, a zatim izdahnite veoma polako.

Pauza 5 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Zatvorite oči...

Dišite normalno...

Svakim udahom i izdahom budite svesni energije koja ulazi i izlazi iz vašeg tela...

Sa tom energijom koja izlazi iz vašeg tela otpuštate i svaku napetost...

Počnite od svojih nogu... razmislite o tome koliko su opušteno...

Razmislite i osetite...

Budite svesni svojih stopala i toga koliko su opuštena...

Sada pomerite fokus pažnje dalje opuštajući mišiće nogu...

Budite svesni koliko su opušteni vaši listovi i butine...

Usmerite pažnju na torzo...

Idite dalje kroz mišiće torza opuštajući ih...

Budite svesni svojih mišića torza i toga koliko su opušteni...

Sada premestite svoju pažnju na prste ruku...

Budite svesni svojih prstiju na rukama i toga koliko su opušteni...

Sa vrhova prstiju pomerite pažnju opuštajući mišića na ruke... ramena... na vrat... i preko lica... do samog vrha glave...

Svaki mišić vašeg celog tela je progresivno opušten...

Svakom mišiću od stopala do vrha glave je mentalno sugerisano da se opusti...

U ovom procesu neka sve senzacije koje se pojave budu upravo ono što jesu i ne pokušavajte da ih promenite na bilo koji način...

U ovom opuštenom stanju, nastavite da budete uz svoje telo...

Vizualizujte sva osećanja... napetosti... emocije kako teku iz vašeg tela sa vrhova prstiju ruku i nogu...

Sa ovim pražnjenjem energije, svakim udahom postajete opušteniji i pospaniji...

Veoma, veoma ste pospani...

Jako vam se spava, veoma ste pospani...

Vaši udisaji postaju sve dublji i puniji...

Vaše celo telo se oseća opušteno i lagodno...

Kako opušteno i lagodno se oseća celo vaše telo...

Čudesan mir se šunja kroz vaše telo...

Tonete sve dublje i dublje...

Idete u duboki hipnotički san...

Razmišljajte o ovim sugestijama raspoloženja...

Pauza 30 sekundi (ovaj red se ne izgovara dok snimate).

Postaje vam sve previše naporno da više razmišljate o sugestijama spavanja...

Sve što želite je da odete na spavanje...

U ovo indukovano stanje potpuno se uključila vaša podsvest...

Svaki put kada ponovo budete slušali snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Tako ste opušteni, tako pospani...

Tako pospani da tonete duboko, duboko, u duboki hipnotički san...

Tonete duboko u sebe...

Dopirete direktno do svog podsvesnog uma...

Svaka sugestija koju dobijete odlazi direktno u vašu podsvest...

Tonete sve dublje i dublje, u duboki hipnotički san...

Svaka sugestija koju dobijete odlazi direktno u vašu podsvest i automatski stupa na snagu..

Automatski postaje stvarnost...

Vi ste u dubokoj hipnozi...

Svaka sugestija koju dobijete ide duboko u vašu podsvest i postaje deo vašeg bića... Osećate kako vam se dah produbljuje i svaki udah koji udahnete vas šalje dublje i dublje u hipnozu...

Vaš podsvesni um je sada spreman i prijemčiv da primi i reaguje na svaku sugestiju koju vam dam...

Nalazite se u dubokoj opuštenosti...

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...

8.2.3 Parcijalni delovi Skripti za produbljivanje indukcije

Ponavljanje ranije saopštene sugestije istim rečima nakon izvesnog vremena u toku sesije pojačava njeno delovanje. Može se reći da je ovo jednostavna, osnovna i neprevaziđena tehnika za pojačavanje sugestija, a uz to lako primenljiva. Neki deo koji ste odlučili da ponavljate ne bi trebalo da ponavljate više od tri puta u jednoj Skripti.

Metoda brojanja unapred ili unazad za produbljivanje je jednostavna i lako primenljiva. Koristi se i tokom faze indukcije i tokom faze plasiranja Skripte.

Tokom korišćenja reindukcije, nakon dugih i zamornih delova u Skripti autohipnoze zgodno je ugraditi komandu – sugestiju za otvaranje očiju i fokusiranje pogleda na neku tačku na plafonu kada ležite, ili ispred sebe kada sedite. Ponavljajući ovaj postupak nekoliko puta, ne više od tri, pouzdano ćete osvežiti i produbiti stanje indukcije (tehnike Eldmana).

Korišćenje direktnih i indirektnih sugestija je privilegija hipnotizera kada primeti da se hipnotisanje ne odvija po planu. On uskače sa direktnim i indirektnim sugestijama po sopstvenom nahođenju i u skladu sa potencijalima sopstvene kreativnosti.

U autohipnozi nema spoljnog hipnotizera, hipnotisani i hipnotizer su jedno te isto lice, tako da vanrednih intervencija i uskakanja nema. Sva snaga je u davno pripremljenoj Skripti – programu, ali ona se u pripremi može obogatiti dalje navedenim agresivnijim sugestijama koje će podići nivo uspešnosti autohipnoze. Dalje navedene sugestije treba unositi u Skriptu, a naročito u deo koji govori o indukciji i plasiranju težišnih sugestija – ključnog dela programiranja.

Primena ovih tehnika u autohipnozi zavisi od kreativnosti i strpljenja onoga ko priprema Skriptu, ali brojni primeri produbljivanja ovim tehnikama su dostupni u knjigama i na internetu i vrlo su popularni među hipnotizerima.

U narednom primeru koji se odnosi na fazu relaksiranja, prikazujemo uobičajena ponavljanja koja koriste i profesionalni hipnotizeri. Prikazana su boldiranim tekstom.

8.2.3.1 Produbljivanje ponavljanjem pri relaksaciji (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na leđa na prostirku sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 10 sekundi

Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...

Udahnite duboko i izdahnite tri puta, i slušajte... Uradite to sada...

Pauza 10 sekundi

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenom proplanku... (navedite vaše omiljeno mesto)

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

S vremena na vreme čuje se cvrkut ptica...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na svojoj prostirci na mekoj travi, na kojoj još ima tragova rose...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, **sasvim mirni i opušteni...**

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 30 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opušteni...

Testirajte ih tako što cimete obrvama na gore nekoliko puta... Uradite to sada...

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opušteni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...

Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Kako morski talasi odnose polako sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se vašim telom...

Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki put kada ponovo budete slušali vaš snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem sve ste opušteniji i opušteniji...

Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...

Telo vam tone u ugodan mir...

Svi mišići i nervi su vam opušteni...

Opušteni su, mlohavi i tromi...

Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...

Dišete mirno i jednolično...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i opuštenosti...

Potpuno ste mirni, opušteni, utrnuli... i obamrli...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

(Sledi faza plasiranja sugestija i afirmacija)

8.2.3.2 Produblјivanje brojanjem (parcijalni deo Skripte)

(Završena je faza relaksacije i indukcije, ili se produblјivanje obavlja u toku indukcije)

Potpuno ste mirni i opuštени...

A sad ću da brojim unazad od pet do jedan sa ciljem da uđete još dublje u hipnozu...

Pet... Svakim izgovorenim brojem spuštate se sve dublje i dublje, potpuno ste opuštени...

Četiri... Tonete sve dublje i dublje... opuštено zaranjate u trans...

Tri... Idete sve dublje i dublje u hipnotičku opuštеноst...

Dva... Spuštate se sve dublje i dublje u omamljujuću opuštеноst...

Jedan... Potonuli ste duboko, duboko u najdublje stanje opuštеноst...

Iza ovoga se nastavlja faza plasiranja sugestije. Bilo bi dobro da u jednoj sesiji ne formirate Skriptu koja sadrži više od dva brojanja.

8.2.3.3 Produblјivanje reindukcijom (parcijalni deo Skripte)

(Završena je faza relaksacije i indukcije, ili se produblјivanje obavlja u toku indukcije)

Otvorite oči i fiksirajte pogled na pripremljenoj tački na plafonu...

(dozvolite gledanje 3 sekunde)

Sada **zatvorite oči**... i utonite još dublje u opuštеноst...

Sada **otvorite oči** i fiksirajte pogled na pripremljenu tačku na plafonu...

Dok posmatrate pripremljenu tačku na plafonu imate osećaj da vam se oči zatvaraju...

Zatvorite oči...

Udahnite duboko i utonite deset puta dublje u hipnotički san...

Udahnite još jednom duboko, duboko...

Svaki put kada kažem da otvorite oči, to vam je sve teže i teže...

Imate sve veću želju da ih opet zatvorite...

Sada ponovo otvorite oči...

Dok posmatrate pripremljenu tačku na plafonu... oči vam se same zatvaraju... ostavite ih zatvorene...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Kada izvedete ovaj postupak reindukcije, nastavite dalje sa izvođenjem faze plasiranja sugestije – programa vezanog za postavljени cilj ili želju.

8.2.3.4 Produblјivanje direktnim i indirektnim sugestijama (parcijalni deo)

(Završena je faza relaksacije i indukcije, ili se produblјivanje obavlja u toku indukcije)

Idite dublje u autohipnozu...

Poželite dublje stanje autohipnoze i zaista ćete ga imati...

Što dublje tonete u autohipnozu to se bolje osećate...

Celo vaše telo reaguje na ideju opuštanja...

Što dublje tonete, dublje želite da tonete...

Jednostavno se prepustite potpunoj opuštеноsti...

Što dublje tonete, bolje se osećate.. itd.

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

(Sledi faza plasiranja sugestija i afirmacija)

8.2.3.5 Produblјivanje vođenom imaginacijom (parcijalni deo Skripte)

Završena je faza relaksacije i indukcije, ili se produblјivanje obavlja u toku indukcije.

Produblјivanje se ostvaruje imaginarnim vođenjem samog sebe:

- niz i uz stepenice, sa vodom ili bez nje,
- niz brdo i uz brdo,
- spuštanjem sa nekoliko pokretnih stepenica u podrum sa nekoliko tajnih soba,
- liftom prema prizemlju ili podrumima, ili dizanje liftom prema krovovima visokih zgrada itd.

Pored popularnosti, ove tehnike produbljanja su i vrlo efikasne. U pripremanju Skripti, produbljanje treba ubaciti na mesta na kojima intuitivno osećate da će vam autohipnoza izbledeti ili kada ta mesta utvrdite tokom prvih izvedenih sesija.

Dajemo jedan primer produbljanja uz pomoć lifta, a sve četiri navedene tehnike su uključene u okviru uzornih primera Skripti tačke 8.1.1 do 8.1.15.

8.2.3.6 Produbljanje uz pomoć lifta (parcijalni deo Skripte)

(Završena je faza relaksacije i indukcije, ili se produbljanje obavlja u toku indukcije)

Duboko udahnite i dok izdišete, primetite kako se taj osećaj intenzivnije razliva vašim telom...

Preplavljuje vaš um, odnoseći poslednje sumnje i pritajena iščekivanja...

Za koji trenutak pristize arhaični hidraulični lift...

Ulazite u njega lenjo... i krećete prema podrumu mira...

Krećete sa petog sprata, peti sprat svetli, gasi se i nestaje...

Pali se broj četiri, sve ste opušteniji...

Broj četiri svetli... gasi se... i nestaje...

Stižemo na treći sprat, pali se broj tri...

Lift klizi bešumno, trojka se gasi i nestaje...

Pali se dvojka... svetli... sve ste omamljeniji... dvojka se gasi i nestaje...

I evo jedinice, preplavljeni ste spokojem...

Jedinica svetli... gasi se i nestaje...

Pali se nula, svetli, lift se mekano zaustavlja...

Otvaraju se vrata...

Vi izlazite u veliko predvorje...

Polako krećete prema vratima mira...

Vrata se sama otvaraju... ulazite u tu oazu blaženstva...

Spuštate se na kanabe... ništa se ne čuje...

Prigušeno plavičastobelo svetlo deluje nestvarno...

Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni!

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

8.2.4 Parcijalni delovi Skripti za ključne sugestije – programe

Dalje se daju primeri delimičnih Skripti tj. delovi Skripti za ključne sugestije/afirmacije od broja 8.2.4.1 do 8.2.4.14, bez relaksacije, indukcije, produbljanja i izlaska iz hipnoze, sa namerom da nedostajuće delove samostalno izaberete i ukomponujete za:

- relaksaciju iz tačaka ili prema uzoru iz tačaka 8.2.1.1 do 8.2.1.10,
- indukciju iz tačaka ili prema uzoru iz tačaka 8.2.2.1 do 8.2.2.7,
- produbljanje iz tačaka ili prema uzoru iz tačaka 8.2.3.1 do 8.2.3.6 i
- izlazak iz autohipnoze iz tačaka ili prema uzoru iz tačaka 8.2.5.1 do 8.2.5.7, u odgovarajuću kompletnu Skriptu – program.

8.2.4.1 Kontrola alergije (parcijalni deo Skripte)

Iako su alergije medicinski problem, uputstva ovde nisu namenjena da zamene pomoć i savete lekara. Na ovaj način istražujemo kako da kroz psihu ublažimo simptome alergija.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produblivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... sve vam je po volji...

U tom miru sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na vaše zdravlje i alergije koje su prestale da se ispoljavaju...

Prihvatite da je vaš um u kontaktu sa savršenim zdravljem koje živi u vama...

Usmerite vašu pažnju na ovu činjenicu...

Svaka ćelija vašeg tela obiluje zdravljem...

Zdravi ste i zadovoljni...

Vi volite svoje savršeno zdravlje...

Vaš um kontroliše i upravlja ćelijama u vašem telu...

Vaš um kontroliše sve ćelije vašeg tela...

Alergije vas zaobilaze i ostavljaju na miru...

Alergije vas obilaze u širokom luku od kada ste se rodili...

Svaka osetljivost na izazivače alergija na vašoj koži, u vašim očima, ušima, nosu i grlu, izlazi kroz teme vaše glave i odmah se raspršuje... (kada formirate svoju Skriptu navedite samo vaše područje gde vam se alergija ispoljava, a ostale delove izbacite)

Vi ste bez alergije...

Vaš um kontroliše i upravlja svim ćelijama vašeg tela...

Vaš um kontroliše funkciju svake ćelije u vašem telu...

Alergije vas obilaze u širokom luku od kad ste se rodili...

Vaš um kontroliše funkciju sve ćelije u vašem telu, zdraviji ste nego što ste ikada bili...

Svaka osetljivost na izazivače alergija na vašoj koži, u vašim očima, ušima, nosu i grlu, izlazi kroz teme vaše glave i odmah se raspršuje... (kada formirate svoju Skriptu – program navedite samo vaše područje gde vam se alergija ispoljava, a ostale delove izbacite)

Vi ste bez alergije...

Vaš um vrši uspešnu zamenu simptoma alergije...

Iskazuje vaše blistavo zdravlje u svim delovima vašeg tela...

Zauvek ste oslobođeni simptoma bilo kakvih alergija!

Zauvek ćete biti bez alergija!

Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni bez ispoljavanja bilo kakvih alergija...

Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija zaobilazite bilo kakve alergije...

Pauza 30 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **TOLERANTAN**...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **TOLERANTAN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija.

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.2 Kontrola gneva, besa i neprijateljstava (parcijalni deo Skripte)

Gnev i bes su osećanja jake ozlojeđenosti i negodovanja. Oni su krajnji oblik razdražljivosti. Gnev i bes su najrazornije od svih emocija, jer leže skriveni, neprepoznati u mnogim simptomima neprilagođenosti.

Nažalost, u životu niko ne može da odabere samo ono što je dobro i da se udalji od svega što je loše. Zbog toga nemamo pravo da ispoljavamo gnev, bes i neprijateljstvo prema bilo kome.

Neprijateljstvo je nedobronameran, neprijateljski odnos prema nečemu ili nekome. U svakom pokušaju iskazivanja neprijateljstva prema bilo kome, treba najpre pomisliti da svako ima svoj pogled na svet, svoj svet. Nemamo pravo da osuđujemo poglede drugih ljudi na svet.

Komunicirajući sa drugim ljudima, treba da imamo čiste misli i prihvatamo poglede drugih ljudi na svet. Svaki čovek živi u svom svetu. Treba poštovati svet drugog čoveka dok ne ispoljava agresiju prema vama lično, poštuje vaš svet ili ne želi da vas uništi.

Gnev, bes i neprijateljstvo mogu biti otvoreni, ali češće su podmukli, sa brojnim maskama. Iskazani ili potisnuti, oni uzrokuju većinu naših problema. Malo ko od nas može postati toliko emocionalno zreo da se potpuno oslobodi gneva, besa i neprijateljstva, ali minimizirajući ih, možemo voditi mnogo srećniji život. Kada uspemo da se oslobodimo ispoljavanja ljutnje, gneva, besa i neprijateljstva, i zamenimo ih sažaljenjem, a možda čak i humorom; bićemo sposobni da prepoznamo naivnost onih koji nas neprijateljski napadaju.

Izražavanje gneva i besa u međuljudskim odnosima obično pobuđuje gnev i bes, koji kod suprotne strane eskalira u neprijateljstvo. Ubrzo se uspostavlja začarani krug, u kome logične argumente istiskuju glupa preterivanja i optuživanje drugih. Zbog toga većina ljudi nauči da potisne gnev, bes i neprijateljstvo, a oni se gnoje kao zaražena rana, izazivajući hronične fizičke promene u telu koje dovode do bolesti i depresije. Nervna napetost koja nastaje usled pritiska gneva, besa i potisnutog neprijateljstva, čest je uzrok poremećaja probavnog trakta, astme, ulkusa, visokog krvnog pritiska, glavobolje, promena na koži i srčanih udara.

Puno je napisano o ublažavanju neprijateljstva, gneva i besa vrištanjem, lupanjem vratima ili izbegavanjem kontakta. Ako ste ispunjeni mržnjom i neprijateljstvom, ovakvo pražnjenje je često korisno. Olakšanje je počesati ekcem i uzimati sirup za kašalj kada smo prehladeni, ili protiv upale pluća, ali ništa time nećemo izlečiti. Vičite i lupajte vratima dok ne osetite olakšanje, a zatim se „vakcinišite” da biste izbegli dalju „infekciju”! Ne morate trpeti neprijateljstvo, bes i gnev ako uspete da ih odbijete, tj. ne prihvatite.

Oni koji potiskuju ili prikrivaju bes u većim su problemima od onih koji su emocionalno nezreli. Budući da bes, gnev i neprijateljstvo koriste energiju koja se mora osloboditi, ova energija se pojavljuje zaobilaznim putevima, prouzrokujući još više fizičke ili mentalne patnje nego da je imala direktan izlaz.

Ne treba se ljutiti na ljude ako ih ne razumete emocionalno, kao i intelektualno. Razmislite o nepravdi i beskorisnosti ljutnje na nekoga, koji se, zato što je imao različite uticaje i iskustva od vas, ponaša na način na koji biste i vi postupali da ste na njegovom mestu.

Gnev, bes i neprijateljstvo mogu izazvati ekstremne nesrećne slučajeve, kao i mnoge oblike bolesti. Obično neopravdano. Kada ste ljuti, mozak vam je onemogućen/inhibiran i, prema tome, svedeni ste na nivo niži od vašeg ljudskog potencijala (isrpljen je prevelikom potrošnjom energije). Koristite narednu afirmaciju kroz autohipnozu dok ne utisnete u svoju podsvest poželjnost tolerancije i razumevanja. Osetićete da ste u miru sa svetom, u miru sa sobom. Ponavljajte je dok se to ne pripali/prihvati u vašoj podsvesti.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produblivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na kontrolu gneva, besa i neprijateljstva...

Vi želite da živite srećno i skladno sa drugim ljudima...

Želite da fizički i emocionalno uživate u dobrom zdravlju...

Želite da prema svima imate osećaj mira i tolerancije...

Volite ljude i ljudi će voleti vas...

Shvatate da je svaka ličnost proizvod nasledstva i iskustva...

Znate da ste se rodili kao neko drugi i proživljavali njegova iskustva u istom redosledu, ponašali biste se isto kao i on...

Zbog toga, prihvatate druge onakvima kakvi jesu...

Kada rade stvari koje ne odobravate, razumete ih i saosećate sa njima...

U svakom trenutku imate potpunu kontrolu nad svojim osećanjima...

Kontrolu nad svojim osećanjima imate i kada drugi veruju da je situacija stresna...

To vam pruža osećaj velikog zadovoljstva...

Osećate i izražavate samo dobre i zdrave emocije,

Emocije ljubavi, dobrote, saosećanja i tolerancije prema drugima...

Volite druge ljude zbog njihovih dobrih osobina...

Opraštate im dela koja ne odobravate, jer znate da rade ono što biste i vi radili sa njihovim telom, iskustvom i nivoom svesti...

Vi ste ljubazna i empatična osoba i imate lepu reč i topao osmeh za svakoga...

Zbog toga ste voljeni i prihvaćeni...

Prihvatate druge onakvim kakvi jesu...

Vaše empatično raspoloženje često pokreće lančanu reakciju prijatnih osećanja kod drugih...

Zbog toga se oni bolje ponašaju prema drugima...

Zbog toga se osećate dobro...

Drugi vas vole i dive vam se zbog vaše prirode pune razumevanja i praštanja...

Srećni ste jer znate da je ključ sreće ljubav, razumevanje, tolerancija i saosećanje...

Gajite ove blagotvorne emocije i odbacujete sve ostale...

Vi ste mudra osoba, vredna divljenja zbog svoje sposobnosti da se nasmejete onima koji su gnevni, besni i neprijateljski nastrojeni...

Nije vam teško razumno razmišljati i birati prave reči, jer ste spokojni i opušteni...

Saosećate sa drugima ako poseduju i loše osobine...

Volite ih i zbog dobrih osobina...

Potpuno kontrolišete svoje emocije...

U mislima su vam prisutne samo dobre i zdrave emocije...

Zdrave emocije se vraćaju u vaš svakodnevni život i čine vas srećnim i zadovoljnim...

Uživajte u toleranciji, razumevanju i opraštanju...

Sada opraštate svima za sve što su učinili...

Volite ljude, ali volite i sebe...

Vi ste tolerantna, dobronamerna, empatična i razumna osoba...

Opušteni ste i prijatni u društvu drugih ljudi zbog svog stava punog ljubavi prema njima...

Volite i razumete ljude...

Vaša podsvest upija sve ove ideje i vraća ih nazad u vaš svakodnevni život...

Emocije u vašoj podsvesti vas vode u odabiru dobronamernih, valjanih odgovora...

Vi ste prijateljski nastrojena osoba, topla i puna ljubavi...
Prihvatate druge onakvima kakvi jesu...
U svakom trenutku imate potpunu kontrolu nad svojim osećanjima...
Zračite dobronamernim i zdravim emocijama, sve ostale odbacujete...
Svakim danom doživljavate lični rast...
Volite sebe, ali volite i druge ljude...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni bez ispoljavanja gneva, besa i neprijateljstva prema drugima i sebi...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad bilo kakvim ispoljavanjem gneva, besa i neprijateljstva prema drugima i sebi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **TOLERANCIJA** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **TOLERANCIJA**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.3 Utišavanje tinitusa (parcijalni deo Skripte)

Tinitus (zujanje-svirka u ušima) ima mnogo uzroka. Uglavnom se poistovećuje sa glasnim zvukom koji oštećuje slušne organe i nerve. Međutim, tinitus može biti uzrokovan i nečim jednostavnim kao što je emocionalni stres, ali i nečim veoma teškim kao što su lezije mozga i mnogim drugim problemima vezanim za mozak. Disfunkcija temporomandibularnog zgloba (TMZ) takođe može izazvati oštećenje sluha i tinitus. Ozbiljne probleme sa sluhom mora dijagnostifikovati i lečiti lekar. Oni koji pate od tinitusa treba da se obrate lekaru specijalisti kako bi prvo isključili i lečili bilo koji od ovde navedenih i bezbroj drugih medicinskih uzroka.

Ovaj deo Skripte o tinitusu uključena je u knjigu jer je naš svet postao bučno mesto i mnoštvo ljudi pati od ovog dosadnog stanja. Tinitus može odložiti ili poremetiti postizanje stanja duboke meditacije i autohipnoze. Ako ste potvrdili da nikakva bolest ne izaziva vaš tinitus, osim što vaši moždani impulsi reprodukuju zvuk, onda Skripta koja sledi može umanjiti ili prekinuti zvukove tinitusa.

Utišavanje tinitusa autohipnozom je jedna od promena koja je najteža za ostvarenje. Moraćete da postignete duboko stanje hipnoze. To bi trebalo da bude jedno od najdubljih mogućih stanja koje se može ostvariti bilo kojom vrstom hipnoze. Profesionalni terapeut vas može odvesti jako duboko. Međutim, i sa autohipnozom, možda ćete moći da ublažite neke simptome i smanjite stepen unutrašnje buke, tako da vas ne ometaju zvuci tinitusa.

Jedna važna stvar koju treba da naučite i znate jeste da bi trebalo da prestanete da verujete da morate da živite sa ovim poremećajem.

Nije neophodno znati šta je tačno izazvalo vaš tinitus, mada dobar hipnoterapeut može regresivnom hipnozom da vas vrati u prošlost da bi otkrio uzrok. Ipak, to uopšte nije neophodno. Možete prekinuti krug ponavljanja i reprodukcija zvukova bez identifikovanja tačnog uzroka tinitusa.

Tinitus proizvodi nametljive zvukove kao cviljenje, kucanje, zujanje ili visoko zujanje, u neprekidnoj petlji koja se stalno reprodukuje i ponavlja. Mnogi ljudi čuju više od jednog zvuka u isto vreme. Ja sam jedan od tih ljudi. Neki oboleli čuju slabe zvukove

u pozadini i odlučuju da žive sa ovim problemom tako što jednostavno ne razmišljaju o njemu. Fokusiranje uma na nešto drugo i nezadržavanje na zvucima je rešenje za neke obolele koji poseduju sposobnost da svoje umove drže sve vreme uposlenim.

Buka tinitusa se može umanjiti ili eliminisati autohipnozom, u zavisnosti od toga koliko budete uporni. Napor koji je potreban mozgu da reprodukuje zvukove tinitusa može se preraspodeliti tako što se nervni centar koji proizvodi zujanje u ušima uposli novim zadatkom, da se nikada ne vrati proizvodnji tinitusa. Marljivo vežbajte da dostignete dublju autohipnozu nego što ste ikada ranije, koristeći višestruka produblјivanja. To je od velike pomoći u bilo kojoj terapiji.

Neki mogu postići trenutne rezultate. Drugi će možda morati da vežbaju ovu Skriptu više puta dok ne primete da su se zvuci stišali. Šta god da se desi, ne odustajte. Sprovešćete preobuku svog uma. Nemojte prestati da koristite ovu Skriptu i proceduru.

Tokom dana, svaki put kada čujete svoj tinitus, odmah recite: „Oh, to nestaje!” Onda provedite svoj dan tako kao da o zvuku tinitusa ne vredi razmišljati. Obavezno koristite reč „to” umesto „ovo”. „To odlazi”, odbacuje zvuk od vas, znajući da zvuk nije deo vas.

Pre nego što počnete upražnjavanje ove Skripte, probajte da vaš tinitus rešite vežbama koje možete pronaći na internetu, na YouTube-u na klipovima:

- VEŽBE protiv ZUJANJA U UŠIMA / dr Bojana Mandić;
- How to get rid of Tinnitus naturally;
- SAMOPOMOĆ kod TINITUSA.

Prikazane vežbe su slične i jednostavne za primenu i ako vam reše problem, ova delimična Skripta vam ne treba.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produblјivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu, koja vam pojačava koncentraciju i pažnju...

Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na tinitus...

Nalazite se u dubokom hipnotičkom snu...

Zamislite da univerzum, kolektivna svest, sadrži isceljujuću moć koja vam je potrebna...

Počnite da vizualizujete čisti beli oblak energije koji lebdi iznad vas...

U tom oblaku je moć pročišćenja koja vam je potrebna da vas oslobodi efekata tinitusa...

Dozvolite tom belom oblaku da se približi...

Otvorite prolaz na svom temenu...

Čisto beli izvor energije uliva vam se u glavu...

Prožima vaš mozak, ispunjava vaš torzo, ruke i noge...

Ispunjava svaki mišić, svaki nerv, svaku ćeliju, čišćenjem i podmlađivanjem...

Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija podvrgava se čišćenju i podmlađivanju...

Čisto beli izvor energije čisti i vraća sve što dotakne u zdravo, podmlađeno i preporođeno stanje...

Čisto beli izvor energije dovodi svaki delić tela, svaku ćeliju u zdravo, relaksirano i poželjno stanje...

Vizualizujte tok čiste bele energije kako se uliva kroz teme u celo vaše telo...

Obavlja regeneraciju svih delova tela...

Izlazi kroz šake i stopala...

Spiralno vrtloži oko tela i kreće se prema glavi...
Uzdiže se prema belom oblaku...
Iz oblaka drugim putem čista bela energija uvire u vaše teme...
Posmatrate dotok i isticanje čiste bele energije i divite se...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Beli oblak čiste energije teče kroz vaš mozak i ulazi u vaše unutrašnje uši...
Jedan tok čiste bele energije ispunjava vaše uši sa spoljašnje strane...
Osećate kako čista bela energija nežno leči vaše spoljašnje i unutrašnje uši...
Čista bela energija dopire do svih ćelija spoljnjih i unutrašnjih ušiju...
Prožima ih i leči tako da dobijate jasan sluh, bez ometanja...
Dobijate slobodan i jasan sluh bez ometanja...
Slobodno i jasno slušanje...
Svi zvuci koje čujete kanališu se u vaše memorijske banke...
Zvuk tinitusa prestao je da se javlja...
Vlada potpuni mir i tišina...

Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Čista bela energija prodire u vašu podsvest u njene baze podataka...
Neutrališe negativne emocije koje ste osećali prema zvucima tinitusa...
Čista bela energija, uklanja sve tragove zapisanih zvukova tinitusa...
Akcija uklanjanja zapisanih zvukova tinitusa je u toku...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Tinitusni nervi su prestali da reprodukuju zvukove...
Veza između sluha i tinitusa je prekinuta...
Tinitus više nije deo vašeg sluha...
Vaša reakcija na zvukove je pozitivna...
Sada imate jasan sluh...
Vaš sluh je slobodan i jasan. Zauvek!
Jasan i slobodan zauvek...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Čista bela energija se polako tanji...
Tok proticanja i isticanja je sve tanji...
Sva energija se vratila u beli oblak koji se počeo udaljaviti...
Posao čišćenja i podmlađivanja slušnih organa i ostalih delova tela je završen...
Čujete jasno i razgovetno čitavu lepezu zvukova koji dolaze spolja...
Zvuk tinitusa zauvek se izgubio...
Osećate se tako zahvalno Kolektivnoj svesti koja vam je uputila čisti beli oblak energije...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni bez tinitusa i njegove muzike...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad svojim sluhom...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaše ključne reči za ove sugestije su **TO ODLAZI** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **TO ODLAZI**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.4 Skripta protiv samosažaljenja (parcijalni deo)

Osoba koja je sklona samosažaljevanju usredsređena je samo na sebe. Potrebno je da nauči da ona i njene želje nisu središte univerzuma. Svako ima svoje nevolje, ali osoba koja je sklona da se samosažaljava, vidi i priznaje samo svoje. Prirodno je želiti da stvari budu drugačije nego što jesu, ali biti nesrećan ako nisu – to je samodestruktivno.

Osobe koje su sklone samosažaljevanju svoju patnju koriste kao odbranu. Veruju da će se, ako izazivaju sažaljenje, više svideti drugima. Skloni su da se odupru hipnozi kao leku za svoju nesreću i odbijaju da pomognu sami sebi. Dok srećni ljudi privlače prijatelje poput magneta, samosažaljivi ih odbijaju. Dok se drugi hvataju ukoštac sa životnim nepravdama i zabavljaju nejednakostima života ili filozofiraju o njima, samosažaljivi pate.

Samosažaljevanje značajno umanjuje vrednosti osobe, ne dozvoljava joj inicijativu i akciju, sputava sve njene vrednosti, i na kraju je pretvara u skrušenu, nesrećnu i neiskazanu ličnost. Takve osobe moraju ovo stanje što brže da napuste, i da se spasu i procvetaju. Autohipnoza je pravi alat za to.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produblivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na samopoštovanje i odbacivanje samosažaljevanja...

Nalazite se u duboko opuštenom stanju...

Želite da živite srećan i zdrav život...

Želite da vas drugi ljudi vole i uživaju u vašem društvu...

Volite druge ljude i uživate u njihovom društvu...

Svakim danom sve više uživate u životu...

Volite ljude i opraštate im, iako ispunjavaju samo svoja očekivanja...

Svaki čovek je svoj svet koji ispunjava svoja očekivanja...

Vi ste onaj koji ispunjava vaša očekivanja...

Vi ste i pozvani da ispunjavate vaša očekivanja...

Ispunjavanje vaših očekivanja od strane drugih osoba je marginalno i za vas i za te osobe...

Pomažete drugima do te mere dok vam je to praktično, bez ropca i samosažaljevanja...

Vodite srećan život i svoju sreću delite sa drugima...

Kada drugi žive srećno i spremni su bez zaduživanja da sreću podele sa vama, prihvatate to kao dar Božiji...

U umu zadržavate vrelo sreće, jer vaša sreća kod drugih pokreće lančanu reakciju sreće, ali važi i obrnuto...

Sreća drugih pokreće plimu sreće u vama...

Pomažete onima koji su u problemima i sa kojima dolazite u kontakt, što vam je prijatno i čini vas srećnim...

Sve svoje probleme rešavate sami, a ako vam neko priskoči u pomoć, zahvalni ste mu i to prihvatate kao dar Božiji...

Znate i prihvatate da sreća dolazi iznutra...

Znate i prihvatate da ljudi mogu biti srećni uprkos mnogim problemima...

Zadovoljni ste i zadržavate smisao za humor uprkos svemu što se desi...

Imate unutrašnji mir, negujete ga i čuvate...
 Vaša je dužnost da zadržite zadovoljstvo i nadahnuće, naročito onda dok težite boljim stvarima kako za sebe tako i za druge...
 Smiren um i nadahnutu svest, ključ su ličnog zdravlja i ličnog rasta...
 Shvatate i prihvatate da je prirodno da se ljudi ne slažu jedni sa drugima...
 Shvatate i prihvatate da je svaki čovek kovač svoje sreće...
 Shvatate i prihvatate da je vaša sreća marginalna za druge ljude...
 Shvatate i prihvatate da ste vi kovač svoje sreće...
 Svi smo svetovi za sebe koji mogu komunicirati, bez obzira na velike razlike među nama samima i okruženjima u kojima bitišemo...
 U svakom čoveku ima mnogo toga dobrog...
 Kada slučajno spoznate nečiju tamnu stranu, nastavljate da sa njim radite bez protivljenja...
 Volite ljude zbog njihovih dobrih osobina, greške im opraštate, jer su one deo njih... a vaše su greške deo vas...
 Ljudi mogu da ponude mnogo sjajnih stvari i vi se koncentrišete samo na njih...
 Stoga, kod ljudi samo i vidite dobre stvari...
 Radujete se svakom danu koji prolazi i onom koji dolazi...
 Imate velika očekivanja, ali računate i na sreću...
 Sreća vas stalno prati, stalno je pronalazite jer ste optimista u duši...
 Stalno imate srećan izraz lica...
 Izgledate srećno, jer se osećate srećno...
 Vaš srećan izraz lica i optimizam otvaraju vam sva vrata bez ključa...
 Nasmejete se kad pozdravljate svoje prijatelje...
 Sve više ih volite, jer imate novu, ugodnu ličnost...
 Sve više volite sebe, jer imate novu, ugodnu ličnost...
 Svakim danom se osećate bolje, jer ste srećni i optimistični...
 Sreća i zadovoljstvo životom donose vam bolje zdravlje...
 Opušteni ste i zadovoljni, a vaše telo, kao rezultat toga, savršeno funkcioniše...
 Prihvatate svet onakvim kakav jeste i pridružujete se takvoj plimi...
 Svaki čovek je svet za sebe koji ispunjava svoja očekivanja...
 Vi ste onaj koji ispunjava svoja očekivanja...
 Kako se opuštate i prihvatate život, vaše zdravlje se svakodnevno poboljšava... Osećate se divno...
 Iz dana u dan srećniji...
 Svakog dana zdraviji...
 Uživajte u životu...
 Uživajte u ljudima...
 Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni, i kako vam je sada smešno samosažaljevanje...
 Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad svojim samosažaljenjem...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
 Vaša ključna reč za ove sugestije je **OPTIMIZAM** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
 Kad god kažete, vidite, pomislite, ili čujete reč **OPTIMIZAM**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.5 Trenutno smanjenje stresa (parcijalni deo Skripte)

Naučnici koji su izučavali stres zaključili su da ljudi koji su pod stresom ili koji su anksiozni, hronično nedovoljno i nepravilno dišu, dišu kratko i plitko, a često čak i nesvesno zadržavaju dah. Proširujući udah brojeći od jedan do četiri, prisiljavate sebe da unesete više kiseonika; zadržavanjem daha brojeći do sedam dozvoljavajući kiseoniku da utiče na vaš krvotok, a zatim stabilnim izdisanjem brojeći do osam ispuštate ugljen-dioksid iz pluća. Ova tehnika disanja će efikasno usporiti vaše otkucaje srca i povećati nivo kiseonika u krvotoku, a može čak dovesti i do toga da se osećate lagano ošamućeno što doprinosi blagom sedativnom efektu. Trenutno će se opustiti vaše srce, um, i celokupni centralni nervni sistem, jer kontrolišete dah, što je suprotno od onoga kada ste disali kratkim i plitkim udisajima.

Kako biste se osećali kada bi vas, kada ste pod stresom, zapljusnuo talas svežeg vazduha i potpuno odneo vašu napetost?

Zamislite da se to dešava. Mislite li da ćete to osetiti? Sigurno hoćete! I duboko ćete disati osećajući olakšanje. Duboko disanje ublažava stres i zato vas tekst naredne Skripte upućuje da napravite tri puta po tri duboka udisaja po principu 4 + 7 + 8, a preporuka u skoro svakoj vrsti faze relaksa je da to uradite bar jednom.

Na vazduh/kiseonik se gleda kao na hranljivu materiju bez koje ljudsko telo ne može da živi.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produblivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...

Udahnite i izdahnite tri duga duboka udisaja, nakon čega pustite da se disanje vrati u normalu...

Zamislite talas svežeg vazduha iznad vas...

Spustite u mislima talas tako da vam obuhvata celo telo od glave do pete, glatko, ali brzo...

Zamislite kako je ovaj talas potpuno sposoban da vas relaksira svaki put kada ga spustite tako da vam obuhvati telo...

Svaki put kada ovo uradite, gde god se pojavi napetost, izbacite tu napetost u talas...

Kada god osetite da se napetost pojavi, izbacite napetost u talas koji teče...

Ako se napetost pojavi u bilo kom delu vašeg tela, izbacite je odmah da je odnese talas koji teče...

Uradite to sada...

Dozvolite hladnom talasu pročišćenja da vas preplavi...

Talas hladnog vazduha vas je preplavio... i teče duž tela od glave prema peti...

Izbacite sve napetosti u tu hladnu struju vazduha za pročišćenje...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Udahnite duboko brojeći do četiri...

Zadržite dah brojeći do sedam...

I ispuštite vazduh polako brojeći do osam...

Ponovite to još dva puta...

I još jednom spustite na sebe talas hladnog vazduha, glatko i brzo...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Udahnite duboko brojeći do četiri...

Zadržite dah brojeći do sedam...

I ispuštite vazduh polako brojeći do osam...

Ponovite to još dva puta...

I još jednom pokrenite talas, glatko i brzo...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Udahnite duboko brojeći do četiri...

Zadržite dah brojeći do sedam...

I ispuštite vazduh polako brojeći do osam...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Nalazite se u duboko relaksiranom stanju...

Mirni ste i opušteni...

Dišete normalno i jednolično...

Upravo ste uklonili sve napetosti u vašem telu...

Upravo ste uklonili sav stres u vašem telu...

Zadovoljni ste i spokojni...

Uklonili ste sav stres u vašem telu...

Pomerite ruku kroz vazduh u visini lakta, slično kao kada želite da oterate muvu...

Ponovite to još jednom i vratite ruku u početni položaj...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Dišete mirno i jednolično...

Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni što ste ostali bez stresa...

Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad svojim relaksiranim telom...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **RELAKSIRAN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite, ili čujete reč **RELAKSIRAN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija i opušta vas...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.6 Skripta protiv osećaja krivice (parcijalni deo)

Italik tekst koji sledi potiče iz knjige redni broj 44. u Bibliografiji.

Mnogi ljudi smatraju da je osećaj krivice veoma dobar osećaj i da je čovek koji krivi sebe dobar čovek koji ima savest. Druga grupa ljudi smatra suprotno, onaj koji krivi sebe je najgori i najneprirodniji. Tvrdeći za sebe da je loš i da je postupio nečasno, čovek takvim mislima privlači nepristojne i gadne situacije i ljude, a kazna nije nikoga promenila na bolje.

Ali, da li se u društvu stalno kažnjavamo – roditelji kažnjavaju decu, nastavnici đake, sudije prestupnike?

Sve situacije u životu sami sebi stvaramo svojim mislima, osećajima i emocijama.

Kada zreo čovek optužuje i kažnjava samog sebe, on tako želi da promeni samog sebe, svoje ponašanje, želi da postane bolji. Kazna je veoma loš način za to. Okrivljujući i

kažnjavajući sebe, ukalupljujemo sebe u granice iz kojih nema načina da provirimo. Ako prekoračimo te granice, aktiviramo mehanizam samokažnjavanja.

Kazna i osećaj krivice su uvek vezani za bol, patnju, nesrećne slučajeve, uvrede i ozlojeđenost, čime podsvesno privlačimo ove neprijatne i destruktivne stvari.

Osećaj krivice je agresija prema samom sebi, sa ciljem da se promeni ceo svet, čime se dalje manifestuje agresija prema okruženju.

Samokažnjavanjem se ne rešava ništa, iz osećanja krivice treba preći u područje obuke, tj. učenja na greškama.

Osećanje krivice je oblik samoponižavanja. Osećanjem krivice se kažnjavamo, narušavajući vitalne životne funkcije tela, čime prizivamo bolesti i depresiju.

Krivica je relativna stvar.

Pleme u jednoj zemlji odbija da prizna muževnost mladog ratnika dok on ne ubije člana susednog plemena. Dakle, savest mladića nije mirna sve dok ne počini ono što smatramo hladnokrvnim ubistvom. Da smo rođeni u njegovom okruženju, osećali bismo se ponosno i srećno nakon prvog ubijanja. Dakle, krivica je relativna stvar.

Kako logično možete da se osećate krivim zbog onoga što vam je nametnula vaša kultura? Ako osećate krivicu, čin zbog kojeg se osećate krivim je prošlo iskustvo.

Većina religija uči opraštanju, i ako vam Bog može oprostiti, trebalo bi biti da ste u stanju da sledite njegov primer i oprostite sebi. Ako morate da mrzite, mrzite čin zbog kojeg ste se osećali krivim i ne ponavljajte ga. Dobro pravilo je: ako čin ne ponovite, oprostićete vam se. Opteretiti se krivicom znači zloupotrebiti mozak, kažnjavajući milijarde vrednih malih ćelija koje čine vaše telo. Ne stičete opraštanje uništavanjem tela koje vam je povereno.

Najsmešniji oblik krivice je stav: „Da nisam to učinio to se ne bi dogodilo“, toliko karakterističan za emocionalno naivne.

Prikrivanje/potiskivanje krivice nije dobra odluka. Ne ispravlja nepravde, ne pomaže nikome i ničemu. Ako krivicu koristite kao oblik samokažnjavanja, kršite zakone prirode. Svi greše, tako i vi imate pravo da grešite. Ali nemate pravo da kaznite zdravo telo i razbolite ga, čak i ako vama pripada. Pomislite koliko bi osakaćenih ljudi volelo da imaju telo poput vašeg. Mrzeti sebe je greh.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produblivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na samopoštovanje i odbacivanje osećanja krivice...

Nalazite se u dubokom hipnotičkom snu...

Želite da imate zdrav duh i zdravo telo...

Osećanje krivice je oblik samoponižavanja...

Osećanjem krivice se kažnjavate, narušavajući vitalne životne funkcije tela...

Osećanjem krivice prizivate bolesti i depresiju...

Opraštanjem krivice spašavate telo koje vam je povereno...

Želite da imate sve vitalne životne funkcije vašeg tela i uma...

Želite život bez bolesti i depresija...

Zato vaš um i telo sprečavaju osećanje krivice odmah u začetku...

Prikrivanje/potiskivanje krivice je loša odluka...
Odričete se svih potisnutih osećanja krivice iz prošlosti...
Osećanje krivice je oblik samokažnjavanja kojim kršite zakone prirode...
Poštujete u potpunosti zakone prirode...
Opraštanjem krivice harmonizujete se sa zakonima prirode...
Oproštajući sebi sve stvari koje ste radili u prošlosti...
Oproštajući sebi i drugima sva osećanja krivice proistekla iz kulturnog nasleđa...
Bacate težak jaram sa ramena...
Bacate još teži jaram sa ramena dok opraštate drugima...
Oprostite sebi i svima drugima...
Znate da smo svi mi proizvodi svog nasleđstva i okoline...
Poželite najbolje svima, kao i sebi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Mirni ste i spokojni...
Sve vam je po volji...
Preuzmite na sebe odgovornost za svoj život...
Preuzeti odgovornost umesto osećaja krivice znači naučiti da se napravi pravi izbor u životu...
Osećaj krivice je vaša davno prošla navika...
Osećaj odgovornosti daje mogućnosti da stvorimo nove misli i načine ponašanja...
Vi ste osoba koja voli i živi srećan i zadovoljan život...
Imate sjajan osećaj mira i spokoja...
Prihvatate i volite sebe, prihvatate i volite ovaj svet onakav kakav on jeste...
Opraštate sebi i opraštate drugima zbog kojih ste imali osećaj krivice...
Dok se bavite svakodnevnim rutinom, imate divan novi osećaj slobode...
Povremeno vam blago uzbuđenje prođe kroz kičmu...
I iznenada se setite da imate dobra osećanja prema svima...
Volite sebe...
Ljudi osećaju vaše samopoštovanje...
Ljudi vas sve više vole zbog toga...
Kada cenite sebe, cenićete i njih...
Zračite ljubavlju, dobrotom, i opraštanjem prema svima,
Opraštate svima, ali i sebi...
Opraštate sebi i drugima za prošlost, sadašnjost i budućnost...
Ni za šta niste krivi...
Pred Bogom nema krivih...
Naša podsvest i više 'JA' direktno su povezani sa Bogom...
Zbog toga mi postupamo na najbolji mogući način, u skladu sa nivoom razvoja...
Kažnjavanje sebe zato što ste uradili nešto na najbolji mogući način za koji ste bili sposobni, jeste apsurd...
Vi ste dobra osoba koja voli i zaslužuje sreću i poštovanje...
Kada sebe volite i odnosite se sa poštovanjem prema drugima, dobićete od Boga sve što vam je u životu potrebno...
Opraštate svima i opraštate sebi, jer je oprostaj dobar i ispravan...
Imate veliki osećaj slobode dok opraštate sebi i u miru ste sa svetom...
Naučili ste da volite sebe bezuslovnom ljubavlju...
Bog će vam otvoriti ceo svet...
Proputujte ovaj svet s ljubavlju...
Bez osećaja krivice...
Opušteni ste i zadovoljni, a vaše telesne funkcije, kao rezultat toga, savršeno funkcionišu...

Prihvatate svet onakvim kakav jeste i pridružujete se toj plimi...

Kako se opuštate i prihvatate život, vaše zdravlje se svakodnevno poboljšava i osećate se divno...

Iz dana u dan srećniji...

Svakog dana zdraviji...

Uživajte u životu...

Uživajte u ljudima...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni i opušteni...

Dišete mirno i jednolično...

Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni što ste ostali bez osećaja krivice...

Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad svojim životom u harmoniji...

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **HARMONIJA** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **HARMONIJA**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija i opušta vas...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.7 Ublažavanje astme (parcijalni deo Skripte)

Astmu često pokreće neka vrsta alergije, ali stanje može pogoršati potisnuti bes ili stres.

U strahu da jake emocije ne pokrenu asmatični napad, ljudi oboleli od astme mogu:

- izbegavati da izraze sebe, svoj stav, da se zauzmu za sebe i da zatraže ono što žele;
- ući u začarani krugu kome svojim negativnim emocijama sami pogoršavaju svoju bolest, što ih još više izoluje od sveta.

Olakšanje negativnih emocija može dovesti do olakšanja astme. Oboleli od astme trebalo bi da pregledaju i deo Skripte za kontrolu gneva, besa i neprijateljstava, tačka 8.2.4.2, pa tek onda da čitaju naredni tekst koji se odnosi na ublažavanje astme.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produbljivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na sprečavanje napada astme kontrolom gneva, besa i neprijateljstava...

Vi želite da živite srećno i skladno sa drugim ljudima...

Želite da fizički i emocionalno uživajte u dobrom zdravlju...

Želite prema svima da imate osećaj mira i tolerancije...

Volite ljude i ljudi vole vas...

Shvatate da je svaka ličnost proizvod nasledstva i iskustva...

Znate da ste se rodili kao neko drugi i proživljavali njegova iskustva u istom redosledu, ponašali biste se isto kao i on...

Zbog toga, prihvatate druge onakvim kakvi jesu...

Kada rade stvari koje ne odobravate, razumete ih i saosećate sa njima...
U svakom trenutku imate potpunu kontrolu nad svojim osećanjima...
Kontrolu nad svojim osećanjima imate i kada drugi veruju da je situacija stresna...
To vam pruža osećaj velikog zadovoljstva...
Osećate i izražavate samo dobre i zdrave emocije...
Emocije ljubavi, dobrote, saosećanja i tolerancije prema drugima...
Volite druge ljude zbog njihovih dobrih osobina...
Opraštate im dela koja ne odobravate, jer znate da rade ono što biste i vi radili da ste u njihovom telu, sa njihovim iskustvom i nivoom svesti...
Vi ste ljubazna i empatična osoba, i imate lepu reč i topao osmeh za svakoga...
Zbog toga ste voljeni i prihvaćeni...
Prihvatate druge onakvim kakvi jesu...
Vaše empatično raspoloženje često pokreće lančanu reakciju prijatnih osećanja u drugima...
Zbog toga se oni bolje ponašaju prema drugima...
Zbog toga se osećate dobro...
Drugi vas vole i dive vam se zbog vaše prirode pune razumevanja i praštanja...
Srećni ste jer znate da je ključ sreće ljubav, razumevanje, tolerancija i saosećanje...
Gajite ove blagotvorne emocije i odbacujete sve ostale...
Vi ste mudra osoba, vredna divljenja zbog svoje sposobnosti da se nasmejete onima koji su gnevni, besni i neprijateljski nastrojeni...
Nije vam teško razumno razmišljati i birati prave reči jer ste spokojni i opušteni...
Saosećate sa drugima ako poseduju i loše osobine...
Volite ih i zbog dobrih osobina...
Potpuno kontrolišete svoje emocije...
U mislima su vam prisutne samo dobre i zdrave emocije...
Zdrave emocije se vraćaju u vaš svakodnevni život i čine vas srećnim i zadovoljnim...
Uživajte u toleranciji, razumevanju i opraštanju...
Sada opraštate svima za sve što su učinili...
Volite ljude, ali volite i sebe...
Vi ste tolerantna, dobronamerna, empatična i razumna osoba...
Opušteni ste i prijatni u društvu drugih ljudi zbog svog stava punog ljubavi prema njima...
Volite i razumete ljude...
Vaša podsvest upija sve ove ideje i vraća ih nazad u vaš svakodnevni život...
Emocije u vašoj podsvesti vas vode u odabiru dobronamernih, valjanih odgovora...
Vi ste prijateljski nastrojena osoba, topla i puna ljubavi...
Prihvatate druge onakve kakvi jesu...
U svakom trenutku imate potpunu kontrolu nad svojim osećanjima...
Zračite dobronamernim i zdravim emocijama, sve ostale odbacujete...
Svakim danom doživljavate lični rast...
Volite sebe ali volite i druge ljude...
Svoju astmu olakšavate opuštanjem i kontrolom besa prema ovoj Skripti...
Mišići koji okružuju vaše bronhije su sve vreme opušteni...
Opušteni kada udišete, opušteni kada izdišete...
Vaše bronhije i mišići koji ih okružuju su opušteni i normalnog tonusa...
U svakom trenutku ostaju opušteni i normalni...
Vaša podsvest kontroliše mišiće i nerve i održava bronhije opuštenim, i mišiće koji ih okružuju relaksiranim i normalnog tonusa...
U svakom trenutku dišete lako i normalno, jer su ovi mišići opušteni i normalni...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni, opušteni i srećni bez napada astme...

Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad bilo kakvim ispoljavanjem gneva, besa i neprijateljstava prema drugima i sebi, sprečavajući napade astme...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu... Vaše ključne reči za ove sugestije su **OPUŠTEN I ZADOVOLJAN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **OPUŠTEN I ZADOVOLJAN**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.8 Oporavak od bolesti (parcijalni deo Skripte)

Kada se koristi uz uobičajenu medicinsku negu, autohipnoza može ubrzati oporavak od bilo koje bolesti. Čak i pacijenti sa terminalnim karcinomom iznenađuju lekare godinama vodeći normalan život bez bolova uz pomoć ove metode. Možete strukturirati sopstvene sugestije i afirmacije u skladu sa vašim individualnim potrebama na način prikazan u narednim parcijalnim Skriptama 8.2.4.9 i 10, kreativno proširujući prikazani kostur po volji.

Ako recimo imate zaraženu ranu na ruci, razmislite o zaraženom području, razmislite o izgledu. Zatim vizualizujte antitela koja uništavaju bakterije i zamenjuju obolele ćelije zdravim. Ova afirmacija i vizualizacija kada se pravilno koristi tokom autohipnoze dva puta dnevno doneće dobre rezultate!

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produblivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na zaraženu duboku ranu na ruci...

Rana je očišćena, ušivena i previjena...

Okolinu rane okružuje crveni krug prečnika 10 cm...

Lekari su rekli da će crvenilo nestati za tri dana, a da će rana zarasti za tri nedelje...

Ruka je imobilisana, vi je ne koristite, niti pokrećete...

Zamislite vaše telo kako proizvodi i usmerava bela krvna zrnca prema rani...

Uzeli ste stvar u svoje ruke...

Crvenilo mora biti pobeđeno za dan i po...

Rana mora da zaraste za dve nedelje...

Komandujete beloj konjici i beloj pešadiji da krenu u juriš u bespoštednu borbu...

I oni kreću...

Bela krvna zrnca jašu bele konje, jurišaju na štetne bakterije...

Probijaju ih belim kopljima...

Njihove leševe upućuju, putem krvi, prema jetri koja ih proždire...

Bela konjica dolazi u talasima...

Hiljade belih konjanika samo naviru...

Probijaju kopljima...

Napadaju sledeće...

Bakterije se brane...

Borba je nemilosrdna...

Strada po koji beli konjanik, ali više strada bakterija...
Bakterije napadaju vaše zdravo tkivo...
Brzo se hrane i razmnožavaju...
Nalaze se u opasnosti...
Beli kopljanici nadiru...
Nemilosrdni su...
Kopljima ih probijaju...
Bakterije uzmiču...
Truju ih lekovi koje su lekari prepisali...
Kopljima ih probijaju beli kopljanici...
Bela konjica se konsoliduje i ponovo napada...
Borba ne prestaje...
Borba ne prestaje, dolaze nove snage belih konjanika...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Odnekud se čuje truba...
Stiže bela pešadija u velikom broju iza konjice...
Belim mačevima seku bakterije...
Lekovi, koplja i mačevi konjanika i pešadije ih potiskuju...
Bakterije se koncentrišu na uzvišenjima i povlače se iza zidina...
Bela konjica ih stiže i uništava...
Jetra proždire tela bakterija...
Šalje nova bela krvna zrnca prema rani...
Oko rane, zdrave, nepovređene ćelije dele se i proizvode nove ćelije...
Nove ćelije povezuju ranu i ona postaje sve manja...
Lekovi koji se transportuju kroz krv, beli konjanici i bela pešadija polako smanjuju crvenilo oko rane...
Bakterije uzmiču...
Žestoka borba je u toku...
Ali lekovi, koplja, i mačevi belih konjanika i bele pešadije potiskuju bakterije...
Sve je izvesnija pobeda belih krvnih zrnaca...
Beli imaju gubitaka, ali stiže nova bela konjica i bela pešadija...
Bakterije se povlače i nestaju...
Borba će još da traje, ali beli sigurno pobeđuju...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Iz minuta u minut, iz sata u sat, osećate se bolje...
Crvenilo oko rane se smanjuje...
Rana zarasta...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni, opušteni i srećni od kada ste ubrzali oporavak od bolesti...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu i ubrzavate oporavak od bolesti...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaše ključne reči za ove sugestije su **ZDRAV I OPRAVLJEN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ZDRAV I OPRAVLJEN**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.9 Oporavak od tumora (parcijalni deo Skripte)

Ako primete terapije ili ste ih isprimali, i tumori se povlači posle terapije, poštujuete savete lekara ili svi su digli ruke od vas, ne predajte se, kreirajte maštovitu Skriptu. Vaša podsvest voli maštovite stvari, ona ih shvata kao realnost i postupa po njima.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produbljanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na pomoć izlečenju vašeg tumora...

Tumor koji se kod vas razvio lekari su tretirali najboljim lekovima po protokolima koji se primenjuju u celom svetu...

Tumor je u fazi povlačenja i nestajanja...

Napadaju ga lekovi i bela krvna zrnca...

On se bori, obnavlja se, ali je svakog dana sve slabiji i slabiji...

Zamislite kako vaša krv nosi lekove prema tumoru...

Ćelije tumora gutaju lekove, pate i polako nestaju...

Zamislite sada kako vaše telo proizvodi i usmerava bela krvna zrnca prema tumoru...

Vaš um i vaše telo preuzelo je stvar u svoje ruke...

Tumor mora da bude pobeđen...

Tumor će biti pobeđen...

U narednim nedeljama ćete osetiti značajna poboljšanja...

A onda ćete shvatiti da je tumor nestao...

Ustajete na noge zdravi, radosni i razdragani...

Pobedili ste...

Zamišljajte sada kako vaše telo proizvodi i usmerava bela krvna zrnca prema tumoru...

Bela krvna zrnca jašu bele konje, jurišaju na štetne ćelije tumora...

Komandujete beloj konjici i beloj pešadiji da krenu u juriš u bespoštednu borbu...

I oni kreću...

Bela krvna zrnca jašu bele konje, jurišaju na štetne ćelije tumora...

Probijaju ih belim kopljima...

Njihove leševe upućuju putem krvi prema jetri koja ih proždire...

Bela konjica dolazi u talasima...

Hiljade belih konjanika samo naviru...

Probijaju ćelije tumora kopljima...

Napadaju sledeće...

Ćelije tumora se brane...

Borba je nemilosrdna...

Strada po koji beli konjanik, ali više strada ćelija tumora...

Ćelije tumora napadaju vaše zdravo tkivo...

Brzo se hrane i razmnožavaju...

Nalaze se u opasnosti...

Beli kopljanici nadiru...

Nemilosrdni su...

Kopljima probijaju ćelije tumora...

Ćelije tumora uzmiču...

Truju ih lekovi koje su prepisali lekari...

Kopljima ih probijaju beli kopljanici...

Bela konjica se konsoliduje i ponovo napada...
Borba ne prestaje...
Borba ne prestaje, dolaze nove snage belih konjanika...
Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Odnekud se čuje truba...
Stiže bela pešadija u velikom broju iza konjice...
Belim mačevima seku ćelije tumora...
Lekovi, koplja i mačevi konjanika i pešadije potiskuju ćelije tumora...
Ćelije tumora se koncentrišu na uzvišenjima i povlače se iza zidina...
Bela konjica ih stiže i uništava...
Jetra proždire telesa ćelija tumora...
Šalje nova bela krvna zrnca prema mestu borbe sa ćelijama tumora...
Zdrave ćelije vašeg tkiva počinju da se dele normalno i proizvode nove zdrave ćelije...
Organizam odoleva tumoru...
Nove ćelije potiskuju ćelije tumora...
Nove ćelije sprečavaju ćelijama tumora da ih proždiru...
Situacija se menja...
Situacija se menja na bolje...
Lekovi koji se transportuju kroz krv, beli konjanici i bela pešadija, polako smanjuju tumor...
Tumor uzmiče uz grčevitu borbu...
Žestoka borba je u toku...
Tumor je sve manji i manji...
A lekovi, koplja i mačevi belih konjanika i bele pešadije potiskuju i uništavaju ćelije tumora...
Sve je izvesnija pobeda lekova i belih krvnih zrnaca...
Beli imaju gubitaka, ali stiže nova bela konjica i bela pešadija...
Ćelije tumora se povlače i nestaju...
Borba će još da traje, ali beli sigurno pobeđuju...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Iz minuta u minut, iz sata u sat, osećate se bolje...
Tumor je sve manji...
Osećate kako popušta i smanjuje se...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni, opušteni i srećni od kada ste ubrzali nestajanje tumora...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu i ubrzavate nestajanje tumora...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaše ključne reči za ove sugestije su **ZDRAV I OPORAVLJEN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ZDRAV I OPORAVLJEN**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.10 Oporavak od loma kostiju (parcijalni deo Skripte)

Ako se oporavljate od loma ruke ili noge, nosite gips ili longetu, primer dela Skripte dat je u nastavku.

Za ostale bolesti (sem psihijatrijskih) i bolna mesta koja se oporavljaju tokom i nakon lekarske intervencije, budite kreativni i sami pripremite Skriptu – program, prema tri pikazana uzora. Što budete maštovitiji, a uz to realni i uporni, oporavak će biti brži i vi ćete se brže povratiti u zdravo stanje. Šta se dešava u telu dok vi izgovarate afirmativne izjave o izlečenju? Vizuelizacijom borbi, mentalnim slikama o ozdravljenju, dizanjem vere i pozitivnog pristupa u izlečenje vi podstičete telo, vašu podsvest, (po ezoteristima i vaše više 'JA'), endokrini sistem i imunološke sposobnosti da se oslobode i daju maksimalan doprinos lečenju.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produblivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na polomljenu i spojenu kost na ruci koja je sada u gipsu...

Kosti ruke su ortopedi i hirurzi namestili, naslonili, povezali i sve fiksirali gipsom i zavojima...

Osećate bolove od izvedene operacije...

Lekari su rekli da će bolovi trajati par dana...

Dobili ste sredstvo protiv bolova...

Sada vam je mnogo lakše...

Ruka je imobilisana, vi je ne koristite niti pokrećete...

Lekari su vam rekli da će zarastanje polomljene ruke trajati četiri nedelje...

Posle toga ćete ići na rehabilitaciju...

Zamislite mesto loma ruke, ako ste videli rendgenski snimak spoja i upili ga...

Konstatujte, spojeno je...

Vaša krv donosi hranu vašim ćelijama...

Ćelije sa obe strane loma rastu, dele se i ubrzano spajaju...

Uzeli ste stvar u svoje ruke...

Kosti se spajaju sve brže i bolje...

Biće potpuno srasle za dve nedelje...

Podstiče srce da na mesto loma dotura više krvi sa kiseonikom kroz arterije...

Podstičete jetru da na mesto loma pojača doziranje hranljivih materija...

Vaša krv donosi hranu vašim ćelijama...

Ćelije sa obe strane loma rastu, dele se i ubrzano spajaju...

Bela krvna zrnca stražare na belim konjima...

Izumrle i oštećene ćelije uklanjaju i šalju prema jetri da ih preradi...

Hiljade belih konjanika dežuraju i nadziru spajanje i rast novih ćelija...

Iz sata u sat sve više koštanih ćelija na obe strane loma je spojeno...

Imali ste težak lom ruke...

Lekari su učinili sve što su mogli...

Operacija je bila teška i neizvesna...

Ruka vas više ne boli...

Ponekad imate osećaj da vas ruka svrbi na mestu loma...

To je dobar znak...

Doktor je rekao da to znači da ubrzano zarasta...

Zadovoljni ste oporavkom, uskoro ćete biti potpuno oporavljeni...

Podstičete srce još jednom da na mesto loma dotura više krvi sa kiseonikom kroz arterije...

Podstičete još jednom jetru da na mesto loma pojača doturanje hranljivih materija...

Vaša krv donosi hranu vašim ćelijama...
Ćelije sa obe strane loma rastu, dele se i ubrzano spajaju...
Bela krvna zrnca stražare na belim konjima...
Izumrle i oštećene ćelije uklanjaju i šalju prema jetri da ih preradi...
Hiljade belih konjanika dežuraju i nadziru spajanje i rast novih ćelija...
Iz sata u sat sve više koštanih ćelija na obe strane loma je spojeno...
Sve je pod kontrolom...
Osećate se mirno i spokojno...
Zarastanje je sve brže i brže...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Iz minuta u minut, iz sata u sat, osećate se bolje...
Polomljena ruka vas ne boli...
Kosti se spajaju... zarastaju...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni, opušteni i srećni od kada ste misaono pomogli zarastanju loma...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu i ubrzavate zarastanje polomljenih kostiju...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaše ključne reči za ove sugestije su **ZDRAV I OPORAVLJEN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ZDRAV I OPORAVLJEN**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.11 Skripta protiv alkoholizma (parcijalni deo)

Alkoholizam je stanje hronične zavisnosti od alkoholnih pića.

Manifestuje se kroz snažnu želju za pićem, gubitkom kontrole prilikom konzumiranja pića, simptomima izmenjenog ponašanja (npr. sklonosti ka fizičkom nasilju) i povećanjem tolerancije na alkohol. Zavisnost od alkohola je težak psihički poremećaj, jer dolazi do patološkog procesa koji menja način na koji funkcioniše mozak, što dovodi do izmene ličnosti.

Alkoholizam spada u nekoliko pošasti koje vladaju svetom i koje ga degradiraju. Alkoholizam uništava, pre svega osobu koja se odala alkoholu, ali i njenu porodicu, uključujući i decu, i često je put bez povratka.

Alkoholičari imaju kompulzivnu ličnost koja se može promeniti pravilnom upotrebom autohipnoze. Hipnoza može olakšati njihovu sposobnost da se na osnaženi način prilagode stresu.

Alkoholizam se može lečiti. Najvažnije u lečenju jeste ostvariti uzdržavanje od alkohola (apstinenciju). To ne zavisi samo od 'snažne volje', jer je alkoholičar zavistan od alkohola, podsvest je to stanje zavolela. Alkoholizam se može ostvariti samo stručnim lečenjem, ako alkoholičar hoće da ozdravi. Hipnoza je izuzetan alat u lečenju alkoholizma. Snaga volje u više od 95% gubi utakmicu sa navikama i maštom. U tome leži sposobnost hipnoze, jer se sa njom prodire u podsvest koja je sedište navika i mašte, pa se pravilnim reprogramiranjem podsvesti možete izboriti sa alkoholizmom.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produblivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...
Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na smanjenje prekomernog ispijanja alkohola...
Od sada ćete želeći da potpuno prestanete da pijete...
Vaša želja i odlučnost da odustanete od konzumiranja alkohola izuzetno je jaka...
Vaša odlučnost da odustanete od konzumiranja alkohola toliko je moćna...
Da, potpuno ćete nadvladati vašu želju za alkoholom...
Potreba za alkoholom u bilo kom obliku je nestala...
Svakim danom vaša žudnja za alkoholom je sve manja...
Žudnja za alkoholom je sve slabija i slabija...
Sve više shvatate da je alkohol za vas otrov...
Potpuno ste shvatili da je alkohol za vas otrov...
Žudnja za alkoholom potpuno je prestala...
Kada osetite potrebu da morate da popijete, promućkate usta i progutate gutljaj hladne vode...
Potreba nestaje, vi se brzo i udobno opustite...
Tokom opuštanja, razmišljate o broju 33, vizalizujete ga...
Vidite ga kako čas svetli crvenom bojom, čas plavom...
Vi imate moć da prestanete da pijete...
Moć je u vama...
To je vaša odluka, to je vaša slobodna volja...
Prestali ste da pijete, jer ste to poželeli...
Vi zaista želite to da uradite...
Svakim danom, vaša želja za pićem je sve manja...
Svakim danom se osećate sve jači i jači kao osoba... kao ličnost...
Potreba za pićem se značajno smanjila...
Skoro da je iščezla...
Kada osetite potrebu da morate da popijete, promućkate usta i progutate gutljaj hladne vode...
Potreba nestaje, vi se brzo i udobno opustite...
Tokom opuštanja razmišljate o broju 33, vizalizujete ga...
Vidite ga kako čas svetli crvenom bojom, čas plavom...
Vi imate moć da prestanete da pijete...
Moć je u vama...
Svakog dana iz života izvlačite sve više zadovoljstva...
Svakog dana imate sve manje potrebe da otupljujete svoja čula alkoholom...
Na zabavama i sedeljkama shvatate da bezalkoholna pića zadovoljavaju vašu žudnju za pićem...
Na zabavama i sedeljkama na kojima se služe alkoholna pića konzumirate samo bezalkoholna pića...
Sve više preferirate mineralnu vodu...
Tako vam prija, tako vas opušta...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Bezalkoholna pića u potpunosti zadovoljavaju vašu želju za pićem...
Provodite se dobro i istinski uživajte na zabavi bez konzumiranja alkohola...
Kada se vaša žudnja na trenutak vrati, još jedno bezalkoholno piće je potpuno eliminiše...

Ostaćete potpuno trezni tokom cele večeri na zabavi ili sedeljci...
Shvatili ste da ste se proveli mnogo prijatnije nego da ste pili alkohol...
A kada sednete u kola, uobičajena mesta gde čeka policija prolazite bez ikakvog straha...

Imate želju da vas policija prekontroliše...

Sve više gubite želju za alkoholom...

Da, to je prošlost za vas...

Vi ste slobodno i moćno biće...

Od danas, jednom zauvek eliminišete svaku sklonost ka alkoholu...

Osećate kako vam se telo i um leče i balansiraju...

Unutrašnjom snagom kreirate stvarnost bez alkohola...

Vi kontrolišete svoj život...

Sposobni ste da trajno eliminišete alkohol iz svoje stvarnosti...

Svakog dana programirate svoju podsvest da postignete ovaj cilj...

Bezuslovno volite i prihvatate sebe...

Želite da se jednom zauvek oslobodite alkohola...

Samodisciplinom ostvarujete svoje lične i profesionalne ciljeve...

Svakim danom samodisciplina vam raste...

Samodisciplinom ste se oslobodili alkohola...

Postupate u svom najboljem interesu...

Samopouzđani ste i samouvereni...

Ispunjeni ste nezavisnošću i odlučnošću...

Vidite samo pozitivnu sliku o sebi...

To je moć vaše slobodne volje...

Mentalno vizualizujte sliku sebe kako stoji pred vama...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Vidite vaše telo, baš onako kako ste želeli da izgleda...

Bez ikakve želje ste da pijete alkohol...

Svoju idealnu sliku tela postižete... ostvarujete...

Činite je delom svoje stvarnosti...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Sve vam je po volji...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Idealna slika tela postaje sve stvarnija...

Vidite je vrlo jasno...

Vidite je u punoj veličini i sjaju...

To ste vi...

Iskoračite napred u to telo...

To ste vi, to je telo koje želite da imate...

Vi ste oslobođeni od svih želja da pijete alkohol...

Bog vam je dao slobodu izbora...

Iskoristite je do kraja...

Vi ste oslobođeni od svih želja da pijete alkohol...

Krećete se u tom telu...

Osećate njegovu snagu i okretnost...

Osećate njegovu dinamičnu živost...

Osećate njegovu rastuću vitalnost...

Uvereni ste da je realno to što želite...

Vaše fizičko telo je uvučeno u taj novi kalup...

Krećete ka ostvarenju idealne slike tela...

Činite sve da imate ono što želite...

Potpuno ste oslobođeni svih alkoholičarskih sklonosti...

Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni, opušteni i srećni od kada ste se oslobodili alkoholičarskih sklonosti...

Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad svojim umom i telom...

Vi ste ličnost...

Vi volite sebe...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **LIČNOST** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **LIČNOST**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.12 Podizanje samopouzdanja (parcijalni deo Skripte)

Samopouzdanje je crta ličnosti ispoljena kao sigurnost u sebe i svoje sposobnosti. Koliko će čovek imati poverenja u sebe i vlastite mogućnosti zavisi od njegovog životnog iskustva i njegove relativne uspešnosti u rešavanju osnovnih životnih pitanja (ljubav, brak, profesija, društveni položaj...). Ukoliko pojedinac više uspeva u svojim namerama, ukoliko ga drugi više priznaju i poštuju, utoliko će i njegovo samopouzdanje biti veće, i obrnuto – što više doživljava neuspehe i osude okoline, to mu je samopouzdanje slabije. Sinonim za samopouzdanje je samouverenost. (Trebješanin, Rečnik psihologije)

Puko samopouzdanje nije jedini ključ koji otvara vrata uspeha, ali da je važno – važno je. Jako mnogo lajkouča zarađuje učeći svoju klijentelu kako da podignu nivo sopstvenog samopouzdanja. To uspešno rade i hipnoterapeuti. Samopouzdanje treba da bude zasnovano na realnoj osnovi, na stvarnim kvalitetima koji će potkrepiti našu samouverenost. Ali ako je zasnovano na plitkom korenu, nikakve obuke mu ne mogu pomoći. Pored svega toga, samopouzdanje se jako oslanja na lične osobine pojedinca, hrabrost, spremnost na rizik, ali ove osobine, i kada su dominantne, bez životnog iskustva i njegove relativne uspešnosti, prazna su puška i takva osoba brzo gubi kredibilitet.

Obuke iz samopouzdanja imaju velikog smisla ako ciljaju one oblasti u kojima su polaznici relativno uspešni i u kojima imaju relevantna znanja.

Samopouzdanje je više od samo dobrog izgleda ili lepote. Samopouzdanje je nešto što postaje sastavni deo onoga što jeste, i ono vam može pomoći u svakoj oblasti života.

Za mnoge od nas samopouzdanje je nedostižan kvalitet, a ono se može višestruko uspešno iskoristiti u životu.

Kako ljudi stiču samopouzdanje?

Da li je to nešto sa čime su rođeni ili nešto što uče?

Samopouzdanje je jedna od onih stvari koje učimo od ranog detinjstva, i to je jedna od stvari koje bukvalno mogu da vam promene život.

Samopouzdanje može i treba da bude vaša najbolja prednost. Samopouzdanje vas može pretvoriti iz ružnog pačeta u prelepog labuda u tren oka, i obrnuto.

Samouvereni ljudi zrače lepotom i snagom. Kada verujete u sebe, to se vidi u svemu što radite.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produblivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...

Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na prihvatanje sebe kao osobe visokog samopouzdanja...

Spremlne da svoje samopouzdanje profilirate i oblikujete...

I pravilno i pravovremeno ispoljite...

Zamislite u sebi viziju koja predstavlja vaše željeno stanje stvari...

Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

U tom zamišljenom stanju stvari, želite da postanete vešti...

Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Vizualizujte sebe kako postižete/ostvarujete svoju viziju/cilj...

Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Ponovite sebi tri puta pozitivnu sugestiju...

Prvi put:

Izgovorite: „Uveren sam, smiren i spokojan izborom moje vizije”...

Razmišljate o svojoj viziji 15 sekundi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate)

Drugi put:

Izgovorite: „Uveren sam, smiren i spokojan izborom moje vizije”...

Razmišljate o svojoj viziji 15 sekundi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate)

Treći put:

Izgovorite: „Uveren sam, smiren i spokojan izborom moje vizije”...

Razmišljate o svojoj viziji 15 sekundi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem sve ste opušteniji i opušteniji...

Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...

Želite da uspete u životu, jer imate poverenja u sebe...

Vaša vizija je harmonizovana sa ovom namerom...

Poverenje u sebe svakodnevno raste...

Iz područja vaše vizije vidite kako u svojoj mašti mirno i samopouzdanom govorite skupu ljudi...

Ljudi vas pažljivo slušaju i prate...

Pauza 5 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Uživajte da budete u centru pažnje...

Vi se sviđate masi slušalaca, a i ona vama...

Lako sklapate prijateljstva...

Volite ljude...

Omiljeni ste lik...

Samouvereni ste i staloženi...

Vi ste zainteresovani za ljude i oni su zainteresovani za vas...

Sa velikim zanimanjem slušate šta kažu...

Ljudi vas vole jer ste dobar slušalac...

Znaju da od vas mogu dobiti dobar savet...

Imate sjajnu sposobnost donošenja odluka...

I ljudi znaju da вреди poslušati vaš savet...

U društvu ste samouvereni... Druželjubivi ste i zabavni...

Lako sklapate prijateljstva jer ste istinski zainteresovani za ljude...

Vaše samopouzdanje svakodnevno raste...

Volite ljude i oni vole vas...

Vrlo ste sposobni i talentovani, to je svakim danom sve očiglednije...

Imate zdravo i snažno telo, i zdrav izgled...

Sigurni ste u to kako se predstavljate svetu...

Neizmerno ste zadovoljni vašim životom...

Drugi vam se dive i sve što dotaknete pretvarate u uspeh...

Uživajte u pažnji drugih...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Svakim udisajem ste sve opušteniji i opušteniji...

Radosni ste kada pažnju poklanjate drugima...

Drugi vas poštuju, jer poštujete sebe...

Uživajte da delite svoje darove sa drugima...

Srećni ste što vaš dar drugi cene...

Zahvalni ste što prepoznajete prirodnu lepotu i dar...

Posedujete vitalnost i energiju za život...

Uspešni ste u svemu što izaberete da radite...

Srećni ste, voljeni i ispunjeni nadom...

Zaslужujete najbolje od svega što život može da ponudi...

Verujete u sebe i nalazite se na putu uspeha...

Možete učiniti sve što je neophodno za vašu dobrobit i sreću...

Imate puno poverenje u sebe...

Možete se nositi sa bilo kojom situacijom...

Imate poverenja u svoju sposobnost da upoznate nove ljude i steknete nove prijatelje...

Ljudi vas vole zbog vaše samopouzdanosti...

Vole vas zbog toplote, prijateljskog osmeha i vašeg šarma...

Zračite prijateljstvom i dobrom voljom...

Vaša ličnost svakodnevno raste...

Vaše samopouzdanje svakodnevno raste...

Staloženi ste, sa vama je prijatno, opušteno i lagodno u svakoj prilici...

Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni zbog svoje samouverenosti...

Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija podižete svoju samouverenost...

Pauza 30 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu... Vaša ključna reči za ove sugestije je **SAMOUVEREN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažeš, vidiš, pomisliš ili čuješ reč **SAMOUVEREN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.13 Ublažavanje zatvora (parcijalni deo Skripte)

Zatvor, ili nedostatak urednog pražnjenja creva, često se javlja usled mnogih uzroka poput nepravilne ishrane, stresa ili kao simptom neke bolesti. U poslednje vreme zatvor je postao simptom modernog doba, sedelačkog i ubrzanog načina života.

Da bi ubrzali metabolizam, potrebno je više kretanja, konzumacija namirnica bogatih vlaknima i dovoljan unos vode. Kada ništa od navedenog ne pomaže, lekari obično propisuju laksative koji podstiču pražnjenje creva.

Zatvor je poremećaj koji je sve učestaliji u razvijenom svetu koji provodi mnogo vremena sedeći i unoseći visokoprerađanu hranu. Zbog zatvora se možete osećati loše, a osim toga, zatvor može izazvati i druge bolesti, kao što su hemoroidi.

Zatvor se može ublažiti autohipnozom, bez obzira da li je problem psihosomatskog porekla ili ne. Koristite sledeće sugestije kroz autohipnozu nedelju ili dve, i uočićete odlične rezultate.

Koristite ove sugestije tokom autohipnoze dva puta dnevno dok se ne uspostavi prirodna navika. Pokušajte da ne razmišljate o sadržaju izjave dok jedete ili dok ste u toaletu. Ovo je podsvesni proces i svesni napor će ga sprečiti.

(Naredni deo sledi posle relaksa, indukcije i produblivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na ublažavanje zatvora...

Dišete mirno i jednolično...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Ispunjeni ste divnim osećajem mira i opuštenosti...

Potpuno ste mirni, opušteni, utrnuli ste... i obamrli...

Ušli ste dublje u ugodan, hipnotički san...

Vaše usne počinju da se opuštaju...

Postale su opuštene i mlitave...

Vaše vilice se opuštaju, i otvaraju...

Zubi se ne dodiruju...

Talas opuštanja širi se vašim jednjakom...

Opuštanje ide sve niže, sve niže, skroz do želuca...

Čitav vaš probavni sistem se opušta...

Vaš probavni sistem je samo dugačka cev opremljena mišićima koji se naizmenično opuštaju i skupljaju...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Kada ispraznite vaša usta i grlo, započinje lančana reakcija talasanja, niz jednjak, kroz želudac i dvanaestopalačno crevo, kroz tanko i debelo crevo, do rektuma...

Rektum signalizira kada je pun, a vi osećate potrebu da ga ispraznite...

Ovi mišići uvek rade savršeno jer su opušteni...

Svaki put kada započnete obrok, započinjete prirodni proces opuštanja...

Kada žvaćete i gutate hranu, naizmenični talasi opuštanja i kontrakcije počinju i nastavljaju se niz jednjak i želudac, kroz creva, niz debelo crevo do rektuma...

Kada jedete, započinjete prirodan i lak proces opuštanjem probavnog puta i omogućavanjem da krene ka prirodnom eliminisanju...

Ubrzo nakon obroka imate potrebu da ispraznite creva...

Uvek odete u toalet odmah kada dobijete ovaj poriv, a najmanje jednom dnevno...

Kada sednete na dasku toaleta, kontakt vašeg tela sa daskom je signal vašoj podsvesti...

To će biti signal za pražnjenje rektuma...

Znate da je vaš probavni sistem samo dugačka cev koja se mota po vašem stomaku...

Kada jedete, započinjete lančanu reakciju mišića koji okružuju ovu dugu cev...

Naizmenično se opuštaju i skupljaju, sve od grla do rektuma, gde se odlaže otpad...

Kada vam se javi nagon, uvek odete u toalet...

Prvi zalogaj hrane pokreće mišiće da se opuste, zatim skupljaju, zatim opuštaju, zatim skupljaju, sve dok vaša hrana ne prođe kroz dugačku cev i uđe u vaš rektum...

Kad vam se rektum napuni, javlja se poriv za toaletom...

Kada sednete na dasku ili kada čučnete, to je signal za pražnjenje rektuma...

Vaš rektum se prazni bez vašeg svesnog napora...

Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni zbog svoje sposobnosti da opustite svoja creva...

Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija opuštate svoja creva...

Pauza 30 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **CREVA** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **CREVA**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.14 Astralna putovanja (parcijalni deo Skripte)

Od davnina se govori o astralnim putovanjima, pominju ih stari Egipćani i Grci, prisutna su u najstarijim pisanim dokumentima, u Vedama. Šta su ona, shvatamo to samo kroz maštu. Neki srećnici koji ih upražnjavaju uporno tvrde da smo svi sposobni za astralna putovanja, a neki čak tvrde da su sposobni da vide astralno telo.

Da li je to tako?

„Možda to i nije tako“, kako kaže Lala.

Treba probati i iskusiti. Možda će se tajna znanja (ili fantaziranja) koja se dele na kašičicu odjednom proširiti i vrlo brzo ući u široku upotrebu. Možda. A možda je to samo plod mašte radoznalih pojedinaca. Čini mi se, ipak, da će se obnarodovanje desiti uskoro i da će biti masovno.

Šta je to astralno telo i putovanje?

Astralno telo se definiše kao eterično telo koje predstavlja vezu između duše i fizičkog tela. Astralno telo je sastavljeno od astralne supstance, a sa fizičkim telom je

spojeno uz pomoć svetlosne – srebrene vrpce. Dakle, astralno putovanje predstavlja izlazak duše iz fizičkog tela i istraživanje nekih drugih dimenzija. To putovanje je samo privremeno i, kao što smo već rekli, najčešće se dešava u snu.

Pod astralnom projekcijom se smatra vantelesno iskustvo u kojem se astralno telo – Duša odvaja od fizičkog tela i putuje sama kontrolisano. Mnogi smatraju da je astralno putovanje isto što i lucidni snovi. Ipak, postoje razlike. U toku astralnog putovanja javljaju se jaki osećaji u telu, što snove uglavnom ne prati.

Ako ste prethodne noći bili na astralnom putovanju tokom spavanja i kupali se na dalekom severu, ujutro ćete biti potpuno hladni.

U savladavanju astralnih veština trebalo bi najpre steći sposobnost da svako jutro budete svesni šta ste sanjali (pogledajte Skriptu 8.1.12). Ako ne ovladate time, nećete biti u stanju da kažete kakvo ste vi astralno iskustvo doživeli. Da biste stekli sposobnost pamćenja svojih snova, za to vam je autohipnoza neprevaziđen alat koji nam omogućava da dođemo do istina zabeleženih u našoj podsvesti.

Dok se odlučite u kom ćete pravcu da idete, ili da astralna putovanja upoznajete preko snova (nekontrolisano astralno putovanje), ili da se osposobite sami ili kod profesionalnog hipnotizera, nudim vam da se oprobate samostalno u autohipnozi.

Iskustva i dometi će biti samo vaši, oduševljenje ili razočaranje vam ne ginu kad tad. Budite uporni, dozvolite da se to desi.

Kada se uvedete sami ili uz pomoć hipnotizera u θ ili δ stanje, moguće je ići na astralno putovanje dok ste pod hipnozom, i tada ćete se sećati vaših događaja slikovito. Međutim, u saradnji sa vašom podsvešću i upornim vežbanjem, sve manifestacije i dostignuća u hipnozi su dokučiva i u plićim hipnoidnim stanjima. Zato nudimo oprobano Skriptu lucidnima i radoznalima, da je probaju više puta, a tada će saznati šta im je dalje činiti. A to je najčešće savladavanje dubokih faza opuštanja u potpunom miru, plus, neometanje spoljnim uticajima, bez kojih astralna projekcija – svesno putovanje duše u prostoru – nije moguće.

Dok neki ozbiljni autoriteti tvrde da su obavljali astralna putovanja, drugi takođe ozbiljni autoriteti kažu da se danas može svašta čuti, ali da su astralna putovanja samo halucinacija. Šta je istina, ne zna se. Ako ste radoznali, nestrpilivi i skloni riziku, treba da probate. Možda ćete doći do nekih zanimljivih i opipljivih činjenica. U svakom slučaju treba učiti, čitati, preispitivati i razotkrivati te tajne, koje su od nastanka ovakvog *homo sapiensa* izazov i verovatno zadatak koji moramo jednog dana da rešimo bez mistike.

(Ovaj deo sledi posle najdubljeg relaksa koji možete da ostvarite, indukcije i produbljivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...

Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na realizaciju astralnog putovanja...

Udobno se smestite i krećemo na putovanje vozilom koje zovemo 'um'...

Sada se samo pustite i opustite...

Opustite se, opustite, opustite se...

Oči zatvorene, opuštate se...

Osećate kako tišina duha ulazi i ispunjava vaše biće sve do vrhova prstiju...

Razmislite, opustite se, opustite se, opustite se...
Relaksacija prožima celo biće...
Mirno i opušteno...
Sve vam je po volji...
Mirni ste i opušteni...
Opustite se još dublje, opustite se...
Potpuno i potpuno opušteno...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Samo mislite na opuštanje, opustite se i pustite sve...
Pustite sve...
Osetite kako se spuštate pravo dole u centar svog bića...
Kao da putujete u centar zemlje...
Polako se spuštate, kao u balonu...
Sigurni ste, spokojni, zaštićeni...
Spuštate se pravo dole, u centar svog bića, gde boravi vaše unutrašnje svetlo...
To nije mesto samo po sebi...
To je stanje uma...
To je stanje vašeg bića...
To je centar vaše vasseljene...
Sva vaša svest putuje tamo...
I dok se to dešava...
Vaše celo telo postaje labavo i opušteno...
Svi mišiću su vam opušteni, labavi i mlohavi...
Potpuno ste koncentrisani na putovanje...
Putujete do centra svoga bića...
Događaji oko vas i vreme stoje...
U središtu vašeg bića sva je mudrost univerzuma...
Tu nalazite odgovore koji vam inače izmiču...
Tu saznajete stvari koje se inače ne mogu saznati...
Tu je deo vas u prostoru i vremenu...
Prostor i vreme kao da su okamenjeni...
Kao da to nije ni prostor ni vreme...
To je više od magičnog trenutka...
To ste vi zaista...
Vaše suštinsko čisto više '**JA**' prebiva u centru vašeg bića...
Tu su sve vaše više moći...
Voleli biste da se probudite?...
Da ih sagledate... želeli biste to?...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Sve vam je po volji...
Potpuno ste mirni i opušteni...
Spuštajući se polako, odbrojavam sada od deset do jedan...
Dok stignem do jedan, stići ćete bezbedno i komforno...
Bićete pomalo uzbuđeni, kao i uvek...
Uzbuđeni onim što ćete pronaći...
Na tom magičnom mestu čeka vas više '**JA**'...
Deset, sada se polako spuštate, lagano idete dole, dole, dole...
Devet, tonete u centar vašeg bića, idete dole, dole, dole...
Dok se spuštate, počinje da vam se širi svest...
Čini to na neobičan način...

Svaki put kada idete tamo to se dešava...
Kao da vam se mentalne sposobnosti svakim izgovorenim brojem udvostručuju...
U stanju ste da baratate sa sve više informacija i događaja u isto vreme...
Radite to bez stresa i napetosti bilo koje vrste...
Slike i misli povezuju se na jedinstven način...
To pruža novu perspektivu skoro svemu...
Osam, idete sve dublje i dublje...
Sedam, nastavljate prema centru vašeg bića...
Doživljavate nove uvide...
Imate poseban prošireni osećaj svesti...
Stičete novi prošireni osećaj samopouzdanja...
Šest, kada stignete tamo, bićete potpuno opušteni...
Imaćete tako proširenu svest...
Osetićete se apsolutno nepokolebljivi...
Imate potpuno poverenje u sebe i svoje sposobnosti...
Pet, na pola ste puta...
Idete još dublje i dublje i dublje...
Četiri, uskoro ćete stići...
Bićete na najdubljem mogućem nivou za vas u ovom trenutku...
Duboko, duboko u sebi...
Mirni, spokojni, sami i samo svoji...
Tri, skoro ste tamo, duboko, duboko, u svom sopstvenom biću...
Duboko, duboko, dole, jako duboko...
Dva, nastavljate da se spuštate...
Spuštate se, i vrlo brzo ćete stići...
Sigurni, spokojni, mirni...
Tako duboko opušteni...
Ništa nije važno osim vaše svesti i vašeg višeg '**JA**'...
Vi ste biće skoro čiste energije...
Vaše misli su slobodne da putuju...
Brzina misli je mnogo veća od brzine svetlosti...
Slobodni, bez barijera...
Skoro ste u centru vašeg bića...
U njemu će svaka moć koja živi u vama postati vi...
To ste ipak vi...
I **jedan**, sada ste tamo u centru vašeg bića...
Pogledajte okolo...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste spokojni...
Šta vidite?
Ispred vas je portal koji podseća na mali prozor na avionu...
Idite do tog portala i pogledajte ga...
Na drugoj strani je druga dimenzija i vreme...
Ovo je vaš portal u hipersvemir...
Tamo možete da stvorite mnogo divnih stvari...
One će se materijalizovati u normalnom prostoru-vremenu ako je vaša namera čista...
To je u najboljem interesu svih...
Prođite kroz taj portal i onda se vratite...
Vratite se u normalan prostor i vreme...
Ta vežba će vam biti potpuno osnažujuća...
Razmišljate o sebi, nema razloga za brigu, sve je bezbedno...

Prođite kroz portal...
Uđite u hiperprostor...
I to je to....
Ušli ste...
Kovitlajuće mirne boje svetlosti, geometrijske figure i bezgranični osećaj sebe i energije sada su ovde...
Mislite na sebe u prostoru-vremenu na planeti Zemlji u prošlom životu...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Mirni ste i spokojni...
Nije važno da li verujete u prošle živote...
Budite posetilac, posmatrač, ništa drugo...
I ulazite u prostor-vreme u prethodnom životu...
Zakoračili ste u prostor-vreme u prošlom životu...
Učinili ste to snagom vašeg uma...
Brojaću do tri...
Kada stignem do tri, pojaviće se slike...
Jedan...
Dva...
Tri...
Sada ste tamo...
Nalazite se u prostoru i vremenu u prošlom životu...
Šta vidite? Odvojite trenutak i pogledajte okolo...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Gde ste?
Šta radite tamo?
Ima li nekoga u blizini?
Da li je ovo sećanje na nešto što ste živeli, ili ste u poseti?
Odvojite nekoliko trenutaka da upoznate gde se nalazite...
Bezbedni ste, potpuno bezbedni...
Ako naiđe nešto što vas uznemirava, jednostavno otvorite oči i završite sesiju...
Sada istražujte...

Pauza 60 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

U redu, vreme je da se vratite...
Uradićete to, brojim unapred od jedan do pet...
Na pet, oči će vam se otvoriti...
Osećaćete se sveže i odmorno...
Osećaćete se dobro u svakom pogledu...
Dobro u svim delovima tela...
Sećaćete se svega što ste stekli tokom ove sesije...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni zbog vaše sposobnosti da realizujete astralna putovanja...
Vizualizujte sebe kako se magijom ovih sugestija opuštate i realizujete astralna putovanja...
Jedan, počinjete da se vraćate u obično stanje svesti...
Dva, vraćate se polako...
Prirodno je što želite da ostanete duže...
Potpuno ćete se vratiti do pet...
Tri, vraćate se, vraćate se...
Svaki put kada uđete u ovo stanje, ulazite sve dublje i dublje...

U svoj poseban osećaj duboke relaksacije....

Tvoj posthipnotički znak da uđete u ovo stanje je **Potpuno se opusti** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kada god upotrebite, čujete ili pročitate te reči **Potpuno se opusti**, duboko ćete se relaksirati...

Četiri, uskoro ćete se potpuno vratiti...

Potpuno vratiti u obično stanje svesti...

Sve što ste doživeli, pamtićete, i to će vas svakim danom sve više osnaživati...

Pet, potpuno ste se vratili nazad, potpuno nazad...

Oči otvorene, oči otvorene, potpuno budni, potpuno budni...

Osećate se dobro u svakom pogledu, potpuno budni...

U miru sami sa sobom...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.5 Parcijalni delovi Skripti za izlazak iz autohipnoze

Budite dosledni u izlasku iz hipnoze, pod budnim ste okom podsvesti, a i svesti, ne rušite nesmotrenošću saradnju između njih. Radite autohipnozu sistematično do kraja. Podsvest i svest ne možete lako varati, oni su jedan sistem.

8.2.5.1 Izlazak iz autohipnoze I (parcijalni deo Skripte – programa)

(Relaksacija, indukcija, produbljivanje, saopštavanje sugestija ili afirmacija je iza vas, sledeje izlazak iz autohipnoze)

I dok se prethodne instrukcije i sugestije, potpuno spontano, povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Brojaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni**...

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet ... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...

Pauza 10 sekundi

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite u sebi, svojoj podsvesti i svom višem 'Ja', na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.2 Izlazak iz autohipnoze II (parcijalni deo Skripte – programa)

(Relaksacija, indukcija, produbljivanje, saopštavanje sugestija ili afirmacija je iza vas, sledeje izlazak iz autohipnoze)

Sada je vreme da se vratite normalnoj svesti...

Osećate se divno i odmorno...

Brojaću do pet, a vi ćete osetiti vitalnost i energiju kako se vraća u vaše telo...

Kada kažem pet, bićete potpuno budni...

Jedan... Počinjete da se budite....

Kada se probudite, osećaćete da ste puni elana i energije...

Dva... Sve budniji! Sve budniji...

Osećate se osveženo i savršeno od glave do pete, normalni u svakom pogledu...

Tri... Osećate se kao da su vam oči upravo okupane hladnom izvorskom vodom.

Osećate se fizički savršeno i emocionalno spokojno...

Četiri... Osećate se divno u svakom pogledu! Osveženi, puni snage, savršeno opušteni i mirni. Osećate se kompletno dobro...

Pet... Otvorite oči!

Potpuno ste budni...

Udahnite duboko i osećajte se dobro...

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i svom višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.3 Izlazak iz autohipnoze III (parcijalni deo Skripte – programa)

(Relaksacija, indukcija, produbljivanje, saopštavanje sugestija ili afirmacija je iza vas, sleduje izlazak iz autohipnoze)

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano, povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Probudićete se iz hipnoze tako što ću brojati od jedan do pet...

Kada dođem do broja pet, postaćete potpuno budni...

Jedan... Počinjete da se budite iz hipnoze...

Dva... Postajete svesni sopstvenog stanja... osećate se zadovoljno, bezbedno i udobno...

Tri... Radujete se pozitivnim rezultatima ove sesije...

Četiri... Osećate se optimistično i osveženo...

PET... PET... PET... Sada ste potpuno budni i potpuno budni...

Otvorite oči! Potpuno ste budni...

Udahnite duboko i osećajte se dobro!

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.4 Izlazak iz autohipnoze IV (parcijalni deo Skripte – programa)

(Relaksacija, indukcija, produbljivanje, saopštavanje sugestija ili afirmacija je iza vas, sleduje izlazak iz autohipnoze)

Sada ću brojati od jedan do pet, a onda ću reći – **potpuno ste svesni...**

Kad stignem do pet, pustite da vam se očni kapci otvore...

Bićete smireni, osveženi, opušteni, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Jedan... Polako, smireno, lako i nežno opet se vraćate u potpunu svesnost...

Dva... Svaki mišić i nerv u vašem telu je labav, trom i opušten... osećate se divno...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu... fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Četiri... Oči vam postaju iskričavo bistre, kao okupane svežom izvorskom vodom...

Kad izgovorim sledeći broj, pustite da vam se kapci otvore...

Pet... Kapci su vam sad otvoreni...

Opet ste potpuno svesni...

Duboko udahnite, napunite pluća i protegnite se...

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.5 Izlazak iz autohipnoze V (parcijalni deo Skripte – programa)

(Relaksacija, indukcija, produbljivanje, saopštavanje sugestija ili afirmacija je iza vas, sleduje izlazak iz autohipnoze)

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Sada je vreme da se vratite iz hipnoze...

Počeću uslovljavanje vraćanja brojanjem od pet do jedan...

I na jedan, oči će vam se otvoriti i vi ćete se potpuno vratiti u takozvano normalno stanje svesti...

Pet... Počinjete da se vraćate...

Četiri... Polako se vraćate...

Tri... Iako je prirodno želeti da ostanete ovde i čak i da uđete dublje u hipnozu, vraćate se skroz nazad, skroz nazad...

Dva... Vraćate se sada...

Jedan... Oči otvorene, oči otvorene, potpuno budni, potpuno budni, osećate se veoma, veoma dobro u svakom pogledu... veoma dobri u svakom pogledu...

Samo budite mirni na trenutak...

Polako se pokreći...

Udahnite duboko...

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.6 Izlazak iz autohipnoze VI (parcijalni deo Skripte – programa)

(Relaksacija, indukcija, produbljivanje, saopštavanje sugestija ili afirmacija je iza vas, sleduje izlazak iz autohipnoze)

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Sada počinjete da izlazite iz autohipnoze...

Počeću uslovljavanje vraćanja brojanjem od jedan do pet...

Jedan...

Dok se vaš fokus vraća na mesto gde ležite, vraćate se sa novim razumevanjem autohipnoze...

Dva...

Ponovo postajete svesniji svog tela...

Tri...

Budite svesni koliko se sada osećate divno i opušteno i kako lako savladavate ove tehnike...

Četiri...

Počnite da otvarate oči i shvatite koliko ste sjajno osveženi...

Pet...

Vaša pažnja je sada ponovo potpuno u ovoj prostoriji i vi ste potpuno budni... potpuno budni... potpuno budni... potpuno budni!

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.7 Izlazak iz autohipnoze VII (parcijalni deo Skripte – programa)

(Relaksacija, indukcija, produbljivanje, saopštavanje sugestija ili afirmacija je iza vas, sleduje izlazak iz autohipnoze)

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Sada, dok brojim od jedan do pet, počinjete da se meškoljite iz autohipnoze...

Jedan... Dok razmišljate o tome koliko se osećate opušteno i zdravo, vaša pažnja se vraća u ovu prostoriju...

Dva... Počinjete da postajete svesni vašeg tela, protegnite se, duboko dišite i osećajte se osveženo...

Tri... Postanite svesni kako se divno osećate znajući da imate novi metod pomoći da poboljšate svoj život...

Četiri... Vaše oči počinju da blistaju. Na sledećem broju, kapci otvoreni, potpuno ste svesni, smireni, odmorni, osveženi, opušteni, okrepljeni, puni energije...

Pet... Sada ste potpuno svesni. Očni kapci otvoreni...

Duboko udahnite, napunite pluća i protegnite se. Budni! Sasvim budni! Potpuno ste budni!

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.3. PARCIJALNE SKRIPTE I TEME SESIJA ZA PROSVETLJENJE

Svaka od petnaest sesija ima temu koju ćete obraditi i ugraditi u vašu podsvest.

U prvoj sesiji hipnomeditacije, shvaćete na podsvesnom nivou (koji je blizak vašem unutrašnjem višem 'Ja'), da je postojanje radost; to postojanje je vaš prijatelj; da ste postojanje vi; da se možete opustiti u postojanju.

U drugoj sesiji hipnomeditacije, prepoznate sebe na podsvesnom nivou kao svest koja je odvojena od vašeg tela i znaćete da imate središte bića.

U trećoj sesiji hipnomeditacije, postajete svedok života u kojem svoju tačku gledišta širite/globalizujete.

U četvrtoj sesiji hipnomeditacije, trebalo bi da prihvatite i prepoznate sebe kao božansko biće i cenite istinu da je Bog u vama.

U petoj sesiji hipnomeditacije, pred vratima ste da meditaciju učinite svojim načinom života i da prepoznate da je vaša duša ili više 'JA' besmrtna.

U šestoj sesiji hipnomeditacije, trebalo bi dopreti do prepoznavanja kreativne moći svoje mašte i treba da je aktivirate.

U sedmoj sesiji hipnomeditacije, postaćete svesni svog fizičkog tela i svake akcije koju činite svojim telom.

U osmoj sesiji hipnomeditacije, upoznaćete psihički nervni sistem koji imate u svom telu i otvoricećete proces njegovog svesnog korišćenja.

U devetoj sesiji hipnomeditacije, trebalo bi da prihvatite da su vaš unutrašnji prostor i beskonačni spoljašnji prostor povezani, i dok stvarate u jednom, na sličan način stvarate i u drugom.

U desetoj sesiji hipnomeditacije, naučite da koristite tehniku meditacije „Boje paunovog repa” za pronalaženje svog Središta bića.

U jedanaestoj sesiji hipnomeditacije, trebalo bi da naučite da koristite tehniku „Svesnog disanja i praznina između udisaja i izdisaja” za povećanje svesti (svesnosti).

U dvanaestoj sesiji hipnomeditacije, naučićete tehniku „Svesnost tela o stvarima koje radi” za dalje povećanje svesti.

U trinaestoj sesiji hipnomeditacije, naučićete kako da otvorite „Treće oko” i da stimulirate krunsku čakru da postane „Tuš svetlosti”.

U četrnaestoj sesiji hipnomeditacije, naučite kako da prepoznate sebe kao da ste prazni iznutra (ispražnjene podsvesti) i da budete potpuno slobodni.

U petnaestoj sesiji hipnomeditacije, naučite kako je svaka meditacija sadržana u svakoj drugoj meditaciji, i kako je kombinovana. Tako ćete postići kosmičku svest. Tada ćete razumeti kada se kaže: „Tražite ono što već jeste samo ako ZNATE da jeste!”

Kada odslušate svih petnaest Skripti u nekom narednom periodu, ako već niste, trebali biste se sa meditacijom upoznati dublje iz različitih izvora, pri čemu biste mogli obraditi šire teme.

- Četiri osnovna procesa tj. tehnike meditacije i to sa:

- Maštom i snagom vizualizacije
- Svešću o telesnim radnjama
- Funkcionisanjem psihičkog nervnog sistema i
- Vezom unutrašnjeg i spoljašnjeg prostora

- Četiri tipa svesti.

Kada to usvojite, ako već niste, petnaestodnevne sesije u bloku mogli biste ponovo odslušati za godinu ili dve. Na taj način ćete probuditi, osnažiti i osvežiti znanje o hipnomeditaciji i prirodi meditacije, što će vas u potpunosti relaksirati do kraja života, a možda gurnuti u dublje istraživanje sebe i celokupne duhovne nadgradnje.

Od 15 sesija samo je prva data kompletna. U narednih 13, ugrađuje se ispred parcijalnog dela Skripte za svaki dan deo od **A** do **B**, a za izlazak iz hipnoze, nakon tri čitanja parcijalne Skripte ugrađuje se i čita u svakoj sesiji deo **C**. U petnaestu Skriptu ugrađuje se deo od **A** do **B**, a izlazak iz hipnoze se izvodi prema datom primeru u petnaestoj delimičnoj Skripti.

8.3.1 Kompletna Skripta za sesiju prvog dana

A (ne čita se na snimanju, služi za uputstva u ostalih 14 Skripti)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...

Zatvorite oči...

Mirni ste i opuštteni...

Nalazite se u svojoj vikendici na livadi ispod krošnje oraha...

U blizini nema nikoga...

Vlada potpuni mir i tišina...

Sunce je odavno odskočilo, već je prilično toplo...

Miris i hladovina oraha vas osvežava...

Ležite u svojoj omiljenoj mreži za odmaranje...

Telo vam je teško i mlohavo... potpuno ste mirni...

Sjajan čisto beli, svilenkasti oblak formira se iznad vaše glave...

Povezan je daleko u prostoru i vremenu i lebdi iznad vas...

On čeka da vam pomogne, da vas osveži i obnovi...

Svilenkast, beli oblak se približava vrhu vaše glave tankim beličastim valjkom...

Počinje da se sliva u vaše teme kroz krunsku čakru...

Kreće se polako kroz vaš mozak i lice...

Nastavlja da teče preko hipotalamusa dok ulazi u vrh kičme i tone još niže...

Klizi na dole u grlo i vrat...

Sliva se u vaš torzo...
Teče kroz ramena i ruke, u laktove, šake i vrhove prstiju...
Klizi niz kičmu, ispunjavajući grudi...
Spušta se u donji stomak i kukove, ispunjavajući ceo torzo...
Dok napreduje, teče dalje... dole u butine...
Kroz kolena ulazi u listove...
Prolazi kroz gležnjeve i stopala...
I izlazi kroz tabane...
Oblak teče kroz vas u struji beskrajnog toka...
Potpuno ste prepušteni toj beloj i sjajnoj struji koja prolazi kroz vas...
Posmatrate je...
Osećate bekonačnu snagu te bele i moćne struje dok odnosi svu napetost iz vašeg uma i tela...
Gledate tok sjajne svetlosti...
Osećate kako se kreće kroz vas u struji beskrajnog toka...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Prebirate po vašem umu i telu...
Pretražite da li se negde zadržao stres ili napetost...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ako se negde oseti stres ili napetost izbacite ih u sjajnu i belu struju...
Koja teče i odnosi ih kroz vaše ruke i stopala...
Napetost u potiljku i vratu nestaje u belini struje i izleće kroz stopala i šake u beskraj...
Isto se dešava i sa nervozom u potkolenicama...
Nervoza vas je napustila...
Stres i napetost su iščileli...
Sjajna i bela struja usporava...
Taloži se po energetskim tokovima i čvorištima...
Popunila je čistom energijom sve delove vašeg tela...
Veličanstven osećaj ispunjenosti blistavom energijom...
Uspostavljate opojnu levitaciju...
Lagano lebdite...
Nežno se njišete kroz vreme i prostor...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste opčinjeni praćenjem sjajno bele stuje koja izvodi svoju magiju...
Da, beskrajno ste zahvalni bistavo belom oblaku na odmoru i opuštanju koje je realizovao...
I na obilju zdrave energije koju vam je ova pojava podarila...

Miris i hladovina oraha vas osvežava...
Vaša omiljena mreža za odmaranje... lagano se njiše...
Prepodne je, a vi skoro da ste zadržali...
Slušate vaš snimljeni glas i planirate da vas uvede u autohipnozu...
Dok budem brojao od 10 do 1, ući ćete duboko u autohipnozu...
Polako duboko udahnite...
Zadržite dah... pa polako izdahnite...
Još jednom polako duboko udahnite, zadržite dah... i polako izdahnite...
Osetite kako se opuštate...
Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...
Polako ulazite u sve veću opuštenost...

Pauza do 15 sekundi (ovo ne izgovarate dok snimate).

Deset...

Gledate ispod krošnji oraha daleko prema Banatu...

U daljini vidite Dunav koji se lenjo vuče...

Leto je... Dunav je oplićao, pojavili su se peščani sprudovi...

Daleko prema Banatu fiksirajte belu vikendicu crvenog ušiljenog krova...

Svaki udah koji udahnete...

Svaka misao koja vam proleti, vodi vas sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Devet...

Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...

Opustite se još više...

Svaki zvuk koji čujete, svaka misao koja proleti, svaki udah uzima vas sve dublje i dublje...

Jedva primetan šum orahovog lišća i zrikavac u daljini guraju vas u sve dublju i dublju omamljenost...

Disanje vam je sve sporije i sporije...

Osam...

Dok se opuštate, kapci vam postaju teški, veoma teški... i počinju da se zatvaraju...

Neka se zatvore...

Idete sve dublje... i dublje... slušate zvuk glasa... vodi vas sve dublje i dublje u stanje dubokog relaksa...

Sedam...

Drugi zvuci kao da su iščileli... otišli su nekuda u daljinu...

Oči su vam zatvorene, ali sliku vikendice vidite kao da su otvorene...

Potpuno ste se opustili, omlohavili, jedva se borite da ne zaspitate...

Šest...

Ruke, noge i leđa počinju da vam trnu. Tako ste opušteni...

Opuštate vrat, ramena, lice...

Tako vam je udobno, tako ste spokojni...

Izgubili ste vikendicu... jednostavno je nestala...

Pet...

Kako se više opuštate, noge su vam sve teže i teže...

Zglobovi na nogama kao da se otvaraju... labave...

Butine... kolena... listovi... gležnjevi... stopala... potpuno su opušteni i mlohavi...

Tako je dobro... samo da potraje...

Četiri...

Duboko ste opušteni...

Idete sve dublje i dublje u opuštanje...

Svaki mišić... svaki nerv... svaka ćelija vašeg tela... ide sve dublje i dublje...

Tako ste opušteni... i idete još dublje i dublje...

Tri...

U dubokoj ste opuštenosti i idete još dublje, tako vam je udobno...

Tako vam je udobno, tako ste spokojni...

Izgubili ste osećaj težine...

Prostor i vreme... šta je to za vas...

Dva...

Vi ste u dubokoj opuštenosti i idete još dublje...

Vi ste veoma, veoma duboko... i idete još dublje... dublje nego što ste ikada bili...

Jedan...

Nalazite se u dubokoj opuštenosti...

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...

Ponovo vam se primakla sjajna bela svetlost...

B (ne čita se na snimanju, služi za uputstva u ostalih 14 Skripti)

Naredni deo Skripte čita se na snimanju tri puta (ova napomena se ne čita na snimanju).

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Prepoznajete svoje unutrašnje "Ja" i svoje spoljašnje Ja kao različite i zasebne...
Vaše unutrašnje "Ja" je vaše stvarno Biće, tj. 'JA'...
Spoljašnje Ja je ono što predstavljate svetu...
Vaše unutrašnje "Ja" boravi u vašem Biću u apsolutnom miru...
Vaše unutrašnje "Ja" je apsolutno oslobođeno stresa bilo koje vrste...
Život je za vas radost...
Život je za vas igra u kojoj uživate igrajući se na igralištu Postojanja...
U Postojanju treba uživati...
Vi uživate u Postojanju...
Opuštate se u Postojanju...
Opuštate se u Trajanju...
Dozvoljavate Postojanju da izabere šta god će vam biti sudbina u životu...
Pustili ste da Postojanje bira umesto vas...
Pustili ste da Postojanje bira umesto vas...
Postojanje je savršeno i pruža vam najpotpuniji život...
Dozvoljavate sebi da egzistirate zajedno sa Postojanjem...
Egzistirate sa Postojanjem kao što balvan pliva u tekućoj vodi...
Dok egzistirate, sve što vas dotakne je blagodet punog življenja...
Postojanje vam donosi blagodet punog življenja na svaki način, u svakom obliku...
Vaš stav o životu je da je život igra u univerzumu iz čistog zadovoljstva...
Život je radost i stresa više nema...
Život je radost i stresa više nema...
Bezbedni ste u tvrđavi radosti...
Opuštate se u Postojanju...
Zadovoljni ste što postojite i trajete...

(Kraj dela koji se ponavlja na snimanju tri puta. Ova napomena se ne čita na snimanju)

C (ne čita se na snimanju, služi za uputstva u ostalih 14 Skripti)

Svaka od ovih sugestija je prihvaćena u vašoj podsvesti i postaje deo vašeg bića...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće... Svetlost vas preplavljuje energijom...** one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Brojaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**
Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...
Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...
Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...
Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...
Pet ... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...
Ruke i noge su opet lake i pokretljive...
I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije...
odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

8.3.2 Parcijalni deo Skripte za sesiju drugog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Imate Središte svog Bića...
Poznajete i prepoznajete svoje Središte Bića...
Osećate se odvojeno od vašeg tela...
Osećate svoje pravo '**JA**' duboko u vašem telu u Središtu vašeg pleksusa...
Vi ste kod kuće u tom Središtu i tamo ste potpuno zaštićeni...
Nikakav stres iz spoljašnjeg sveta ne može vas ni na koji način dirnuti kada ste kod kuće u vašem Središtu...
Vaše Središte je vaša tvrđava snage...
Osećate vaše Središte Bića...
Osećate vaše Središte Bića...
Znate vaše Središte Bića...
Apsolutno ste sigurni u vašem Središtu Bića...
Možete trenutno da se spustite u vaše Središte bića, koje se nalazi u vama u predelu vašeg pleksusa, u samom Središtu vas...
Bezbedni ste u vašem Središtu...
Sigurni ste u vašem Središtu...
Srećni ste u vašem Središtu...
Život je potpuna radost življenja...
Uživajte u srećnom životu...
Opuštate se u Bitisanju...
Vi poznajete vaše Središte Bića...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.3 Parcijalni deo Skripte za sesiju trećeg dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Postajete svedok života...
Vaša tačka gledišta se usmerava na sve tačke slike za gledanje...
Vaše posmatranje sveta postaje posmatranje više svesti u kojoj ste svedok života...
Vi ste svedok života...
Sve aktivnosti sveta izgledaju vam kao predstava ili film koji gledate na ekranu...
Uživajte u svakom trenutku gledanja, ali se izdvajate od toga...
Gledate kako se životna drama odvija pred vama kao svedok u vašem Središtu Bića...

Sigurni ste u vašem Središtu Bića iz kog prisustvujete svemu što se dešava u svetu...
Vi ste odvojeni od onoga što se dešava u svetu dok tome prisustvujete kao drami koja se odvija pred vama, kao scenska igra kojoj svedočite...
Vaše gledište je postalo tačka gledišta, jer ste svedok života...
Vi ste svest koja gleda na život...
Kao svedoku, život je radost, jer se pred vama odvija zanimljiva drama...
Život je potpuna radost življenja...
Uživajte u životu srećno...
Opuštate se u Postojanju...
Znate svoje Središte Bića...
Vi ste Svedok života...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.4 Parcijalni deo Skripte za sesiju četvrtog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Prepoznajete sebe kao Božansko biće...
Bog je u vama...
Tvorac i Kreacija su jedno, i vi ste kao deo te Kreacije u Jedinstvu sa njim...
Vi ste Jedinstvo sa Bogom...
Vi ste Jedinstvo sa Bogom...
Vi ste Božansko Biće...
Vi ste besmrtni...
Ceo univerzum je vaše igralište...
Uživajte u celokupnosti vaše Kreacije...
Vi ste Božansko Biće...
Univerzum je vaše igralište...
Postojanje-bivstvo je vaš prijatelj...
Vi i Postojanje-bivstvo ste jedno...
Život je potpuna radost življenja...
Opuštate se u Postojanju...
Znate vaše Središte Bića...
Vi ste Svedok života...
Vi ste Božansko Biće...
Vi ste jedinstvo sa Bogom...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.5 Parcijalni deo Skripte za sesiju petog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Meditacija postaje vaš način života...
Vaš život je meditacija...
Vi ste meditacija...

Vi ste meditacija...
Meditacija je vaš život i vi živite život punim plućima u velikoj radosti sa Postojanjem...
Ove istine koje sebi dajete ulaze duboko u vašu podsvest i postaju deo vašeg Bića...
Vaše unutrašnje 'JA' prepoznaje i odgovara na ove istine potpune svesnosti...
Postajete Svesni...
Vi se budite...
Postajete Prosvetljeni...
Znate da je vaše više 'JA' nezavisno i odvojeno od tela...
Znate da je vaše više 'JA' u Središtu bića...
Vaše više 'JA' je savršeno kao što je postojanje savršeno...
Vaše više 'JA' i Postojanje su JEDNO...
Vaše više 'JA' je besmrtno i postoji zauvek kao što će Postojanje bitisati zauvek...
Smrt vašeg tela za vas su samo vrata za prelazak iz jedne faze Postojanja u drugu fazu Postojanja...
Besmrtni ste...
Vaše više 'JA' je besmrtno...
Kada smrt dođe da preuzme vaše telo koje nosite u ovom prostoru i vremenu, dočekaćete je kao što prijatelj dočekuje prijatelja...
Napravićete tranziciju smrti u punoj svesti u dalje življenje vašeg višeg 'JA'...
Život vašeg višeg 'JA' je kontinuitet življenja dalje, i dalje, i dalje...
Korišćenjem svesne autohipnoze koju ste naučili da koristite tako dobro, usađujete u vašu podsvest i činite ove istine o besmrtnosti vašeg višeg 'JA' svojim...
Prepoznajete besmrtnost vašeg višeg 'JA' u njegovoj večnosti...
Život je za vas u svakom trenutku postao meditacija...
Život je radost življenja...
Opuštate se u Postojanju...
Spoznali ste Središte vašeg Bića...
Svedok ste života...
Vi ste sa vašim višim 'JA' Božansko Biće...
Vi ste jedinstvo sa Bogom...
Meditacija postaje vaš način života...
Prepoznajete vaše telo kao smrtno, a vaše više 'JA' kao besmrtno...
Vaše više 'JA' je besmrtno biće...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.6 Parcijalni deo Skripte za sesiju šestog dana

Ovaj deo Skripte ide nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvataste belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Prepoznajete vašu moć vizualizacije kao kreativnu funkciju vašeg Bića...
Vaša vizualizacija stalno napreduje u kreativnoj moći...
Vizualizujete živopisno i kreativno...
Ono što kreirate u vašoj vizualizaciji ubrzo postaje stvarnost...
Ono što vizualizujete postaje stvarnost...
Vi kreirate stvarnost vašom vizualizacijom...
Imate tu moć...
Kroz vašu vizualizaciju prelazite od nestvarnog ka stvarnom, od realnog fizičkog sveta ka onome što je izvan sveta, na ono što je transcendentno...
Kreirate stvarnost vašom vizualizacijom...

Vi kreirate stvarnost vašom vizualizacijom...
Da vi kreirate stvarnost vašom vizualizacijom...
Život je potpuna radost življenja...
Opuštate se u Postojanju...
Znate vaše Središte Bića...
VI ste svedok života...
VI ste Božansko Biće...
VI ste Jedinstvo sa Bogom...
Posredovanje je vaš način života...
Besmrtni ste...
VI ste besmrtno Biće...
VI stvarate realnost u fizičkom svetu vašim moćima vizualizacije, a onda prelazite dalje iz ove realnosti i stvarate u samom transcendentnom...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.7 Parcijalni deo Skripte za sesiju sedmog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatajte belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Svakim dahom postajete sve svesniji sebe...
Svesni ste vašeg fizičkog bića i onoga što radite sa svojim telom...
Vaša svest o sebi i svemu što radite je uključena u vašu spoznaju...
Svesni ste svega što radite...
Kada hodate, svesni ste hodanja...
Postajete hodanje...
Kada jedete, svesni ste da jedete...
Postajete jelo...
Kada pijete, svesni ste pića...
Postajete piće...
Tako je to, sa svim što radite u fizičkom svetu...
Postajete svesni svega što radite...
I ista svest važi za sve što posmatrate u životu...
Kada vidite cvet, postajete jedno sa cvetom...
VI postajete cvet...
Vaša percepcija čitavog sveta i svega što u njemu radite i svega što u njemu posmatrate napredovala je u vašoj svesti tako da ste potpuno svesni svega što jeste...
Postali ste Svesnost...
Postali ste potpuno Svesnost...
Život je potpuna radost življenja...
Opuštate se u Postojanju...
Znate svoje Središte Bića...
VI ste svedok života...
VI ste Božansko Biće...
VI ste Jedinstvo sa Bogom...
Meditacija postaje vaš način života...
Besmrtni ste...
VI ste besmrtno Biće...
Kreirate stvarnost u fizičkom svetu svojom snagom vizualizacije...
Zatim prelazite dalje od realnosti i kreirate u samom transcendentnom...
Svesni ste svega što radite i svega što posmatrate u fizičkom svetu...

Postajete potpuno svesni...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.8 Parcijalni deo Skripte za sesiju osmog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...

Svetlost vas preplavljuje energijom...

Potpuno ste opušteni...

Prepoznajete postojanje vašeg psihičkog nervnog sistema koji je u vama, razumete njegov rad i možete ga efikasno koristiti...

Možete da koristite svoj psihički nervni sistem da unesete vitalnost u svoje telo...

Možete ga koristiti da podstaknete svaki proces meditacije koji uđe u vašu podsvest...

Možete da koristite svoj psihički nervni sistem da donesete vitalnu životnu energiju iz univerzuma u sebe...

Ona podstiče na stvaralačku aktivnost, svaki meditativni proces koji u sebi pokrenete...

Vaše snabdevanje ovom vitalnom energijom dolazi iz samog postojanja i bezgranično je...

Možete da pobudite svoj psihički nervni sistem u vama i učinite da prožima svaki delić vašeg Bića...

Imate moć da napunite rezervoar SVETLOSTI u prostoru u dnu vaše kičme ovom vitalnom-psihičkom energijom i učinite da ona napreduje uz vašu kičmu kao Svetlost...

Vitalna energija ide redosledno kroz vaše čakre, od korenske ka krunskoj čakri...

Vitalna energija kreće iz rezervoara svetlosti, podstiče disk korenske – karlične čakre da vrtloži, otvara se i isijava svetlost crvene boje...

Potpuno ste povezani sa materijalnim svetom...

Vitalna energija nastavlja da se kreće na više...

Ide prema sakralnoj čakri...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava svetlost narandžaste boje...

Vaša kreativnost je oslobođena...

Vitalna energija nastavlja da se kreće naviše...

Ide prema čakri solarnog pleksusa...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava svetlost jarko žute boje...

Vaše samopoštovanje i samopouzdanje je na najvećem nivou...

Vitalna energija nastavlja da se kreće naviše...

Ide prema srčanoj čakri...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava svetlost smargadno zelene boje...

Vaš večni plamen ljubavi otvoren je za odašiljanje i prijem ljubavi...

Vitalna energija nastavlja da se kreće naviše...

Ide prema grlenoj čakri...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava tamnoplavu boju...

Vaša kreativnost komunikacije i izražavanja je na najvišem nivou...

Vitalna energija nastavlja da se kreće naviše...

Ide prema čakri trećeg oka...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava indigo plavu boju...

Vaša intuicija, mašta, mudrost i znanje potpuno je pobuđeno...

Vitalna energija nastavlja da se kreće naviše...

Ide prema krunskoj čakri...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava ljubičastu boju...

Vaš um, telo i znanje su potpuno povezani...

Iz krunske čakre – lotosovog cveta, psihička energije se preliva nazad u vaše Biće kao fontana u stalnom obnavljanju energije...

Život je potpuna radost življenja...

Opuštate se u Postojanju...

Znate svoje Središte Bića...

VI ste svedok života...

VI ste Božansko Biće...

VI ste Jedinstvo sa Bogom...

Meditacija postaje vaš način života...

Besmrtni ste...

VI ste besmrtno Biće...

Kreirate stvarnost u fizičkom svetu snagom svoje vizualizacije...

Zatim prelazite dalje od realnosti i kreirate u samom transcendentalnom...

Svesni ste svega što radite i posmatrate u fizičkom svetu...

Postajete potpuno svesni...

Prepoznajete i koristite svoj psihički nervni sistem u vašem telu da dovedete vitalnu energiju iz univerzuma u vas...

Vitalna energija impregnira svaki delić vašeg Bića beskonačnom snagom i energijom...

Ona stimuliše na akciju svaki proces meditacije koji ste usadili u vašu podsvest...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.9 Parcijalni deo Skripte za sesiju devetog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatajte belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...

Svetlost vas preplavljuje energijom...

Potpuno ste opušteni...

Prepoznajete svoj unutrašnji prostor...

Znate da su vaš unutrašnji prostor i beskonačni spoljni prostor povezani...

Oni su Jedno...

Postoji potpuno Jedinstvo između vašeg unutrašnjeg i spoljašnjeg prostora...

Kada zatvorite oči, jasno vidite svoj Unutrašnji prostor koji se proteže ispred vas u beskonačnost...

Znate da je taj Unutrašnji prostor, koji posmatrate kako se širi pred vama, povezan sa celim Spoljnim prostorom univerzuma...

U tom prostoru kreirate sopstvenu stvarnost...

Ovaj prostor vas vodi u transcendentalno...

Ovaj prostor vas povezuje sa Bogom...

Kao što je Bog Tvorac Kreacije koja je kao JEDNO – Stvoritelj i Kreacija kao Jedno...

Tako i vi možete da stvorite ono što je vaša želja u vašem Unutrašnjem prostoru, i to postaje vaša Kreacija u Postojanju...

Moć vašeg uma je da tako stvarate...

Vaš um je usko povezan sa vašim stvarnim Ja...

Volite što je vaše večno-više '**JA**', sastavni deo vašeg Ja...

Prepoznajete vaše Ja kao SVOJE više '**JA**' kao Božansko Biće koje jeste...

Ovim ste Prosvetljeni...

To je Prosvetljenje...

Da, to je Prosvetljenje...

Život je potpuna radost življenja...

Opuštate se u Postojanju...

Poznajete vaše Središte Bića...

VI ste svedok života...
VI ste Božansko Biće...
VI ste Jedinstvo sa Bogom...
Meditacija postaje vaš način života...
Smrt je vaš prijatelj, jer ste besmrtno biće...
VI ste besmrtno Biće...
VI kreirate stvarnost u svetu snagom svoje vizualizacije...
Zatim idete dalje iz realnosti i stvarate u samom transcendentnom...
Svesni ste stvari koje radite i posmatrate u fizičkom svetu...
Postajete totalno svesni...
Prepoznajete i znate kako da koristite svoj psihički nervni sistem u vašem telu da dovedete vitalnu energiju iz univerzuma u sebe, gde će se svaki delić vašeg Bića impregnirati beskonačnom snagom i energijom...
Prepoznajete da su vaš Unutrašnji prostor i Spoljni prostor povezani...
Možete kreirati ono što želite u svojoj stvarnosti da budete u svom Unutrašnjem prostoru... Kao što su Tvorac i Kreacija JEDNO, tako ste i **VI** i Kreacija JEDNO...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.10 Parcijalni deo Skripte za sesiju desetog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Vaša moć vizualizacije je jaka, jasno vizualizujete unutar vašeg unutrašnjeg prostora...
Vaša moć koncentracije je jaka...
Vaša pažnja ostaje fiksirana i svrsishodna dok je usmeravate...
Vaš um je pod vašom kontrolom...
Vidite vaš unutrašnji prostor ispred sebe i vizualizujete jasno vaše Središte Bića unutar tog prostora...
Potpuno se koncentrišete na ovu sliku...
Sve što vidite je ta slika...
U svojoj vizualizaciji pomerate sliku dole u region solarnog pleksusa, u vaše Središte Bića...
Vaš unutrašnji prostor je ispunjen svim duginim bojama...
Sve te boje se susreću u vama u vašem Središtu Bića...
Boje se spajaju u Središtu vašeg Bića...
U ovom trenutku, boje dolaze u tačku, u Središtu vašeg Bića... u predelu solarnog pleksusa...
Dok se koncentrišete na tu tačku gde boje konvergiraju, ta tačka se rastvara u vašoj vizualizaciji...
Kako tačka rastvara sve misli vašeg uma, rastvara se i u vašoj vizualizaciji...
Kako tačka gde se boje susreću rastvara sve misli vašeg uma, svest prevladava...
Spuštate se unutra i odjednom ste u svom Središtu...
VI ste u svom Središtu...
Da, **VI** ste u svom Središtu Bića...
VI ste kod kuće u vašem Središtu gde je sve ispunjeno blaženstvom...
VI poznajete sopstvenu prirodu kao blaženstvo...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.11 Parcijalni deo Skripte za sesiju jedanaestog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...

Svetlost vas preplavljuje energijom...

Potpuno ste opušteni...

Postajete svesni svog disanja...

Svesni ste da dah ulazi u vaše telo i izlazi iz vašeg tela...

Svaki udah i svaki izdah čini vas svesnijim disanja...

Svesni ste udisanja i izdisanja...

Osećate da vam dah udara u nozdre dok udišete...

Osećate da vam se dah spušta duboko u pluća...

Neposredno pre nego što izdahnete, na trenutak ste svesni kada vam je disanje stalo...

Osećate tu tačku...

Osećate taj jaz u dahu...

Samo na trenutak osetite taj jaz...

Osećate jaz u disanju, a onda... Izdišete dah iz pluća...

Osećate da vam dah svesno izlazi iz pluća...

I opet, kada vam dah izađe iz pluća, pre nego što udahnete, osetite jaz u disanju...

Na trenutak osetite ovaj jaz u dahu...

I onda ponovo udišete i osetite kako vam udišući dah ulazi u pluća...

I ponovo doživljavate jaz u dahu – tačku u kojoj je disanje prestalo neposredno pre nego što ponovo izdahnete...

I tako nastavljate da udišete – udišete i izdišete...

U svakom trenutku postajete svesni da vaše disanje ulazi i izlazi iz pluća...

I doživljavate jaz između svakog udahnutog i svakog izdahnutog daha...

Jasno ste svesni ovog jaza u udahu i izdahu...

I doživljavajući ovaj jaz, doživljavate večni element ko ste **VI**...

Sa svakim dahom postajete sve više i više svesni vašeg disanja koje ulazi i izlazi...

Svesni ste da dah ulazi i izlazi iz vaših pluća, i svesni ste praznina koje nastaju između udisaja i izdisaja, i između izdisaja i udisaja...

Postajete Svesni...

Svesni ste...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji.

8.3.12 Parcijalni deo Skripte za sesiju dvanaestog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...

Svetlost vas preplavljuje energijom...

Potpuno ste opušteni...

Postajete svesni svega što vaše telo radi...

Kada jedete, svesni ste hrane koju jedete...

Svesni ste žvakanja hrane...

Svesni ste ukusa hrane...

Svesni ste gutanja hrane...

Vaša svest ulazi u hranu kada jedete...

Vi doživljavate i hranu i konzumiranje hrane...

Isto je i sa pićem – vi doživljavate piće u potpunosti...
Svesni ste ispijanja...
Svesni ste i onoga što pijete i procesa gutanja pića...
Postajete ukus svega što jedete i pijete...
Osećate ukus svega što jedete i pijete ne samo u ustima, nego i u celom telu...
Uz sve što radite sa svojim telom, postajete potpuno SVESNI svega što radite...
Svaka svesnost pojačava svesnost još više...
Postajete Svesni...
Da, postajete potpuno Svesni...
Vaše neprekidna spoznaja Svesnosti vas je naterala da živite život u njegovoj punoći...
Živite život u njegovoj potpunoj punoći...
Da, živite život u potpunoj punoći...
Živite život u njegovoj potpunoj punoći...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.13 Parcijalni deo Skripte za sesiju trinaestog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Usmeravate svoju svest ka mestu na sred čela između obrva...
Oči su vam zatvorene, usmeravate pogled na tačku između obrva gde je vaše treće oko...
Vaša dva oka su uperena u vaše treće oko...
Oku vaše svesti...
Vaša svest ulazi u vaše treće oko...
Vaša puna pažnja je na vašem trećem oku...
I vaše treće oko se otvara...
Vizualizujete ga kako se otvara...
Vaše treće oko se otvara i sija svetlom...
Vaša dva oka su oštro fokusirana na vaše treće oko, dok se ono otvara...
I dok se vaše treće oko otvara...
Osećate da su vam misli odvojene od uma...
Postajete svedok vaših misli...
Vaš dah je ispunjen vitalnom energijom...
Vaš dah nosi vitalnu energiju univerzuma u najdublju dubinu vašeg Bića...
Energija koja dolazi sve šire i šire otvara vaše treće oko i ono svetli sve jače...
I vaše treće oko se fokusira na najviše psihičko Središte na vrhu vaše glave...
Vaše treće oko se fokusira na krunsku čakru...
I prenosi vitalnu energiju na krunsku čakru...
Vidite kako krunska čakra počinje da sija energijom koju vaše treće oko isijava prema njoj...
I iz krunske čakre vizualizujete auru kao snažnu fontanu svetlosti...
Zamišljate ovu svetlost koja teče kao izvor energije iz vrha vaše glave... izliva se kao izvor svetlosti u univerzum...
I što fontana više isijava svetlosti, postaje svetlija i svetlija...
Čitav vaš psihički nervni sistem se aktivirao...
Vaše telo sija vitalnom energijom univerzuma...
Što više izvor svetlosti teče, to više ispunjavate vaše Biće beskonačnom dolazećom energijom iz samog Postojanja...

Vi sada znate kako da otvorite svoje treće oko...
Znate da isijavate njegovu energiju ispunjenu suštinom daha – vitalnošću života...
Isijavate energiju kao fontanu svetlosti iz krunske čakre...
Energija teče iz lotosa sa hiljadu latica na vrhu tvoje glave...
Tuširate se svetlošću...
Da, tuširate se svetlošću...
Tuširate se svetlošću...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **Prihvatam belu svetlost zaštite u moje unutrašnje biće... Svetlost me preplavljuje energijom...** te reči automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija.

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.14 Parcijalni deo Skripte za sesiju četrnaestog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Tonete sve dublje i dublje u opuštanje...
Potpuno ste opušteni, mirni i spokojni...
Potpuno ste opušteni, mirni i spokojni...
Prazni ste iznutra...
I odjednom osetite da je vaše telo samo grupa zidova od kože i da unutra nema nikoga...
I sve misli koje imate i koje ste ikada imali uopšte ne pripadaju vama, jer ste iznutra prazni...
Vaše telo su samo zidovi od kože i unutra nema nikoga...
Vaše misli se usporavaju, umrtvljuju, usporavaju i nestaju...
Nema nikoga u vama da doživite sebe...
Prazni ste iznutra i osećate blaženstvo Postojanja koje je vaše...
Vaša unutrašnjost je prazna...
Potpuno ste slobodni...
I dok meditirate, postajete zagubljeni u meditaciji...
Postoji samo meditacija i niko ko meditira, jer je unutra potpuno prazno...
VI postojite u potpunom blaženstvu...
Prazni ste i apsolutno slobodni...
Prazni ste i potpuno slobodni. **VI** ste apsolutno slobodni...

Sledi odabrani izlazak iz hipnomeditacije, kao što je navedeno u **C**, na kraju tačke 8.3.1 ili neki drugi, vama po volji, odabrani izlazak.

8.3.15 Parcijalni deo Skripte za sesiju petnaestog dana

Ovaj deo Skripte sledi nakon dela **A** do **B** iz tačke 8.3.1 i čita se na snimanju tri puta.

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Instinktivno razumete prirodu i delovanje hipnomeditacije i možete dobro i lako da koristite njenu tehniku...
Koristite je u potpunosti jer vam donosi potvrdu vašeg sopstvenog savršenstva...
Svaka meditacija u koju ulazite postaje deo vas...

Svaka tehnika meditacije se akumulira na drugačiji način – svaka povezuje drugačije svoje moći...
Ona vodi na gore, na više, sve više se uzdižući ka sve višoj i višoj svesnosti...
Ka sve višoj i višoj svesnosti...
Znate sebe kao Božansko Biće koje to jeste...
Vi ste Prosvetljeni, a Kosmička Svest je vaša svest...
Vaša svest je postala Kosmička svest... Oduvek je to i bila...
Vi ste Prosvetljeno Biće...
Celokupno vaše Biće je u rezonanciji i zrači ovim Prosvetljenjem...
Ispunjeni ste radošću i srećom...
Unutrašnje blaženstvo je vaše...
Vi imate Kosmičku Svest...
Vi ste Prosvetljeno Biće...
Ova istina koju danas sebi saopštavate kombinuje se sa svim istinama koje ste sebi dali na svim sesijama hipnomeditacije...
One su vas transformisale u Prosvetljeno Biće...
U rezonanciji ste sa ovom istinom u vašem Biću...
Život je za vas potpuna radost življenja...
Opuštate se u Postojanju...
Znate svoje Središte Bića...
Vi ste svedok života...
Vi ste božansko biće u Jedinstvu sa Bogom...
Meditacija postaje vaš način života...
Smrt je prijatelj vašeg višeg 'JA', jer je besmrtno...
Vaše više 'JA' je besmrtno biće...
Stvarate realnost u fizičkom svetu svojim moćima vizualizacije, a onda prelazite dalje iz ove realnosti i stvarate u samom transcendentalnom...
Svesni ste svega što radite i posmatrate u fizičkom svetu...
Postajete potpuno svesni...
Prepoznajete i znate kako da koristite svoj psihički nervni sistem u vašem telu da prenesete energiju vitalnosti iz univerzuma u sebe gde će ona impregnirati svaki delić vašeg Bića beskonačnom energijom...
Prepoznajete svoj unutrašnji prostor i spoljašnji prostor kao povezane...
I možete da stvorite ono što želite da vaša stvarnost bude u svom unutrašnjem prostoru...
Kao što su Stvoritelj i Kreacija Jedno, tako ste **VI** i Stvaranje kao Jedno...
Vaša meditacija da pronađete svoje Središte Bića je urodila plodom...
Vi poznajete svoje Središte Bića...
Vaša meditacija rezultirala je da budete svesni svog udisanja i izdisanja iz tela...
Vaša svest o prazninama koje se javljaju između vaših udisaja i izdisaja, deo je vaših spoznaja...
Vaša meditacija da budete svesni svega što vaše telo radi u potpunosti je deo vaših spoznaja i aktivan je proces u vašem životu...
Kada jedete, postajete jelo...
Kada pijete, postajete piće...
Kada hodate, svesni ste hodanja...
Postajete hodanje...
Potpuno ste svesni svega što vaše telo radi spolja i iznutra...
Vaša meditacija za aktiviranje vašeg psihičkog nervnog sistema je stupila na snagu...
Možete da otvorite vaše treće oko po volji i možete da usmerite njegovu energiju na krunsku čakru...
Krunska čakra vas obasipa fontanom svetlosti...

Obasuti ste svetlošću...
Postali ste svedok sopstvenih misli...
Vaš dah je ispunjen vitalnom energijom univerzuma...
Prepoznajete sebe kao Prazninu u sebi...
Prazni ste iznutra i slobodni...
Osećate blaženstvo Postojanja u vašem Biću...
Svi ovi procesi su stimulisani u aktivnostima i zaštićeni su Belom Svetlošću Čistoće...
Napunjeni su Svetlosnom energijom koja vas preplavljuje vitalnošću...
Svaki proces stimuliše svaki naredni proces...
Svaki udah koji udahnete proširuje radnje ovih procesa koji su usađeni u vašu podsvest i koji su stalno aktivni...
Vi ste Prosvetljeno Biće...
Kosmička Svest je vaša svest...
Vi ste u Jedinstvu sa Bogom...
Duboko udahnite i dok izdišete, primetite kako se taj osećaj intenzivnije razliva vašim telom...
Preplavljuje vaš um, odnoseći poslednje sumnje i pritajena iščekivanja...
Za koji trenutak pristiže arhaični hidraulični lift...
Ulazite u njega lenjo... i krećete prema podrumu mira...
Krećete sa petog sprata, peti sprat svetli, gasi se i nestaje...
Pali se broj četiri, sve ste opušteniji...
Broj četiri svetli... gasi se... i nestaje...
Stižemo na treći sprat, pali se broj tri...
Lift klizi bešumno, trojka se gasi i nestaje...
Pali se dvojka... svetli... sve ste omamljeniji... dvojka se gasi i nestaje...
I evo jedinice, mir vas sve više preplavljuje...
Jedinica svetli... gasi se i nestaje...
Pali se nula, svetli, lift se mekano zaustavlja...
Otvoraju se vrata...
Vi izlazite u veliko predvorje...
Polako krećete prema vratima mira...
Vrata se sama otvaraju... ulazite u tu oazu blaženstva...
Spuštate se na kanabe... ništa se ne čuje...
Prigušeno plavičastobelo svetlo deluje nestvarno...
Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni!
Potpuno ste mirni i opušteni...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **Prihvatam belu svetlost zašтите u moje unutrašnje biće... Svetlost me preplavljuje energijom...**, te reči automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**
Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...
Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...
Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...
Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu... fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...
Četiri... Oči vam se polako otvaraju, mirni ste, odmorni, osveženi i u svakom pogledu dobro...
Pet... Otvorite oči...
Potpuno ste svesni...
Probuđeni i znajte... **PROSVETLJENI STE!**

Oduvek ste bili prosvetljeni, jer zaista Vi tražite ono što već jeste, a ZNATE da jeste...
Treba udahnuti duboko i protegnuti se...
Ruke i noge su opet lake i pokretljive...
I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije...
odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...
Ovim izlaskom iz hipnomeditacije, buđenjem iz ove pospanosti, sva pospanost svih godina je iza vas, pa čak i iz svih života iza vas i potpuno se otkida od vas.



Zaključak

Kada sam počeo da pišem knjigu, prošle su već više od tri godine, hvatalo me je uzbuđenje, a ni sam ne znam zašto.

Sada kada je knjiga gotova i kada je ugledala svetlost dana na internetu, još sam uzbuđeniji. Kakav će utisak ostaviti, da li će vam pomoći da radite na sebi i da rešite neki od svojih gorućih problema ili jednostavno da doprinesete prezentaciji najbolje verzije sebe?

Znam da ćemo sigurno komunicirati preko interneta, a sa nekima i na kursovima za savladavanje autohipnoze za svega dva dana.

Alati autohipnoze predstavljeni u knjizi i ono što ste naučili, počće da poboljšavaju i obogaćuju vaš život i možda vas podstaći da se više, s punim pravom, okrenete sebi i uživete u svojoj najboljoj verziji.

Drago mi je u ovom trenutku što još uvek čitate tekst ove knjige, koji je možda pojednostavljen do krajnjih granica, čime sam ispunio svoju misiju u ovoj oblasti – da znanja koja su već u vama bila i pre ove knjige izvučemo na površinu i postavimo u operativnu upotrebu.

Nadam se da ću podstaći i druge poznavaoce hipnoze i meditacije, koji su bolji od mene samog, da svoje znanje ponude za upotrebu široj javnosti na srpskom jeziku.

Procesi autohipnoze i hipnomeditacije izneti u ovoj knjizi nisu filozofski, oni su stvarni – oni postoje. Ne možete razmatrati takve probleme kao što je vaša stvarnost samo razmišljajući o njoj. Morate je proživeti, proći kroz nju, dozvoliti sebi da budete transformisani kroz nju.

Da biste upoznali ljubav, morate se zaljubiti, a onda nećete ostati isti. Iskustvo će vas promeniti. U trenutku kada istinski realizujete ljubav, iza tog iskustva postaćete druga osoba, koja će dobiti jedno novo lice. Bićete novo biće.

Kada savladate autohipnozu, a ako je obogatite i hipnomeditacijom, stara osoba u vama će otići. Pred vama će biti nova osoba koja stoji licem u lice sa vašim višim 'JA', i apsolutno je bez stresa, spremna za realizaciju svih svojih potencijala.

Istinska autohipnoza i hipnomeditacija su izuzetni procesi. Oni su proizvod iskustva i operativni su. Oni su objektivni i funkcionalni. Ne morate da verujete ni u šta posebno da biste ih koristili. Zaista, ne morate čak ni da ih razumete do kraja jer funkcionišu automatski.

Zato se opustite i krenite u primenu autohipnoze.

Srećno!

O autoru

Rođen 1950. godine. Završio Mašinski fakultet u Beogradu. Radni vek od 15 godina proveo u namenskoj industriji, prošao put od tehnologa – konstruktora, preko inspektora za municiju i minsko-eksplozivna sredstva, direktora kontrole kvaliteta u dve fabrike namenske proizvodnje, do direktora razvoja. Petnaest godina proveo u civilnim kontrolnim kućama, 12 godina posedovao sopstvenu konsalting kuću za uređivanje sistema kvaliteta u proizvodnim fabrikama, laboratorijama i uslužnim delatnostima. Radio 15 godina kao spoljni saradnik Fonda Poslovne Izvrsnosti uz Poslovnu Politiku i časopis „Kvalitet”. Sedamnaest godina bio aktivni sportista – odbojkaš, i dugogodišnji trener u odbojkaškim klubovima.

Nakon jedne od težih povreda tokom sportske aktivnosti, utvrdio sam da sam na trenizima, ulascima u zagrevanja i izlasku iz treninga sve radio pogrešno. U sportsku praksu sam od 1971. godine uveo vežbe joge plasirane od Jasmine Puljo, naročito delove koji su se odnosili na istezanje, razgibavanje i disanje. Prolazeći kroz veliki broj obuka za sticanje i održavanje licenci za odbojkaške trenere, skupljajući dostupnu literaturu i samoobrazujući se samostalno i na kursivima, upoznao sam autogeni trening, hipnozu i autohipnozu.

Baveći se kvalitetom i radeći za Fond Poslovne Izvrsnosti, shvatio sam da smo kao društvo, između ostalog, izuzetno oskudno upoznati metodama za upravljanje razvojem sopstvene ličnosti, te sam kroz ovu knjigu pokušao da približim zainteresovanima nezaobilazni i neprevaziđeni alat za to, što autohipnoza neosporno jeste.

REČNIK AUTOHIPNOZE

Anksioznost	Uznemirenost, zabrinutost, teskoba, difuzni strah
Abrekacija	Emocionalno pražnjenje
Afirmacije	Pozitivne izjave kojima se menja podsvesno programiranje
Autohipnoza	Autohipnoza, samoizazvano stanje transa
Duh	Sveukupnost psihičkih procesa ili ljudski karakter i mentalitet; Bestelesno biće, na lestvici entiteta, više od čoveka, nematerijalni veći deo čoveka, koji nakon smrti napušta telo i živi u nadnaravnom svetu
Duša	Entitet, veštačka inteligencija prispela u naše telo pred rođenje ili tokom rođenja. Ona je isporučena direktno iz sistema koji je neposredno pod upravljanjem samoga Tvorca, koji je i sam vrhunska-krovna veštačka inteligencija
Ego	Središte svesnosti, osećaj identiteta i postojanja (središte percepcije); Kompleks psihe; Ogledalo u kom se ogleda cela psiha; Subjekt kome se predstavljaju psihički sadržaji (nijedan sadržaj ne može biti svestan, ako se ne predstavi Egu)
Fiksiranje pogleda	Usmeravanje pogleda na jedan predmet ili tačku
Geštalt terapija	Tokom terapije igranje neke uloge, bilo od strane hipnotizera ili od klijenta
Hipnoterapeut	Obučeni stručnjak koji hipnozu koristi u terapeutske svrhe, svrhu lečenja ili kako bi ljudima pomogao na polju samopoboljšanja
Hipnoterapija	Primena hipnoze u terapeutske svrhe ili u svrhu samopoboljšanja
Hipnotizer	Lice koje drugu osobu uvodi u hipnozu
Hipnoza	Hipnoza je zaobilaženje kritičkog faktora svesti i uspostavljanje pozitivnog selektivnog razmišljanja
Indukcija	Tehnika kojom se osoba uvodi u dublje stanje hipnoze
Katalepsija	Ukočenost, zadržavanje položaja, voštana fleksibilnost, srednji nivo hipnoze
Kritički faktor svesti	Onaj deo našeg uma koji se bavi preispitivanjem svake ideje, zamisli ili koncepta, proizašle od druge strane ili našega uma. Preispitivanje se izvodi u odnosu na naš sistem vrednosti; Straža našeg sistema vrednosti
Life coach	Sada već ustaljeni izraz kod nas – „lajfkouč“ – životni trener, životni učitelj
Okidač	Poriv, pokretač na akciju
Podsvest	Deo našeg uma koji je sedište imaginacije, emocija, umetničkih sposobnosti, dugoročne memorije i koji brine o automatskim telesnim funkcijama

Posthipnotičke sugestije	Sugestije koje se upućuju tokom trasa (stanja duboke opuštenosti) i sprovode po izlasku iz trasa
Produblјivanje	Postizanje dubljeg hipnotičkog trasa (dublje opuštenosti)
Progresija	Poseta budućnosti u toku trasa (duboke opuštenosti)
Regresija	Vraćanje u prošlost u toku trasa (duboke opuštenosti)
Scenska hipnoza	Javno izvođenje hipnoze isključivo u cilju zabave
Sidro	Vidi okidač
Sistem vrednosti	Sadrži: postojeća znanja, iskustva i spoznaje, uverenja, očekivanja, razmišljanja, upoređivanja, analize i zaključke, kreativnost, intuiciju, ponašanje, osećaje, emocije, vaspitanje, porodične odnose, kulturološke obzire, religijske obzire, zakonske obzire, obzire grupe, a po potrebi priziva u pomoć maštu iz podsvesti i konsultuje dušu
Somnambulizam	Duboka hipnoza ili koma, izvan hipnoze mesečarenje
Svest	U psihološkom smislu, isto što i doživljavanje sveukupnosti psihičkih procesa, subjektivnog života pojedinca i njegovih samopažanja U filozofiji, znanje o neposrednom doživljaju sebe, odnosno, stanje neposrednog spoznavanja sebe
Vizualizacija	Vizualizacija je namerno-svesno stvaranje mentalne slike ili predstave u umu, koja prikazuje ostvarenje vaše želje, sna, cilja. Kad se zamišljena mentalna slika stalno projektuje u vašoj podsvesti, spoljašnji svet postaje odraz vašeg unutrašnjeg uma – podsvesti, naročito uspešno ako vizualizaciju izvodite dok se vaš um nalazi u nekom od hipnoidnih stanja svesti, α (alfa), θ (teta), δ (delta) ili ψ (ipsilon)

BIBLIOGRAFIJA

- | | | |
|----|--|---|
| 1 | Self-Hypnosis and Other Mind-Expanding Techniques | Charlrs Tebbetts |
| 2 | HOW TO TEACH SELF-HYPNOSIS | GIL BOYNE |
| 3 | Master The Power Of Self-Hypnosis | C. Roy Hunter |
| 4 | Umeće hipnoze | C. Roy Hunter |
| 5 | How To Master Self-Hypnosis in a Weekend | Rick Smith |
| 6 | SELF HYPNOSIS | Charles Elias |
| 7 | The SEVEN Most EFFECTIVE Methods of SELF-HYPNOSIS | Dr Richard K. Nongard |
| 8 | How To Do Self Hypnosis | Leslie Riopel |
| 9 | Self-Hypnosis And Subliminal Technology | Eldon Taylor |
| 10 | Hypnosis | L. Jordan |
| 11 | Instant Self-Hypnosis... | Forbes Robbins Blair |
| 12 | The Self-Hypnosis Formula | Max Trance |
| 13 | Self-Hypnosis: Easy Ways to Hypnotize | Dr Bruce Goldberg |
| 14 | Hypno-Scripts | Mery Deal |
| 15 | Self-Hypnosis For Dummies Paperback | Mike Bryant & Peter Mabbutt |
| 16 | Kurs profesionalne hipnoze | Gil Boyne |
| 17 | Hypnotism & Meditation | Ormond McGill |
| 18 | Many lives, many masters | dr. Brian I. Weiss |
| 19 | SAMOKONTROLA KROZ SVESNU AUTOSUGESTIJU | EMIL KUE |
| 20 | Emotivni fokus | Zoran Pavlović |
| 21 | Hypnotism | Dr S. J. Pelt |
| 22 | Hipnoza i samohipnoza | Predrag Stojanović
Vojislav Stojanović |
| 23 | Škola hipnotizma | Miroslav Pinter Đeli |
| 24 | Tajne prof. hipnotizera | Miroslav Pinter Đeli |
| 25 | Izabrane mađioničarske veštine | Miroslav Pinter Đeli |
| 26 | Praktična hipnoza | Adolf Einstein |
| 27 | Hipnoza za svakoga | Momčilo Todorović-Moša |
| 28 | AUTOSUGESTIJA I NJENA PRAKTIČNA PRIMENA | Rajmonda L. Š. |
| 29 | You are the placebo | Dr Joe Dispenza |
| 30 | Revolucija u učenju | Gordon Dryden i
Dr Jeannett Vos |
| 31 | O razvoju ličnosti | Karl Gustav Jung |
| 32 | Dinamika nesvesnog | Karl Gustav Jung |
| 33 | Arhetipovi i kolektivno nesvesno | Karl Gustav Jung |
| 34 | Vaš čudesni mozak 1 i 2 | Džin Karper |
| 35 | Vodič kroz ljudski mozak | Suzan Grinfeld |
| 36 | Čarobni mozak | Jovo Toševski |
| 37 | Moć podsvesti, nova tajna | Džozef Marfi |
| 38 | Moć želje | Dr Zorica Karanović |
| 39 | Kako da izlečite svoj život | Lujza Hej |
| 40 | Zašto spavamo | Matthew Walker |
| 41 | 10% Čovek | Alana Kolin |
| 42 | Putovanje Duša | Majkl Njutn |
| 43 | Moć sadašnjeg trenutka | Ekart Tol |
| 44 | Zavoli bolest svoju | Dr Valerij Sinjeljnikov |
| 45 | Mind Programming | Eldon Tejlor |
| 46 | MAKROBIOTIKA ILI Umeće podmlađivanja i dugovečnosti | Žorž Osava |
| 47 | Rečnik psihologije | Dr Žarko Trebješanin |
| 48 | Mnogobrojni sajtovi na internetu o hipnozi i autohipnozi | Razni autori |

Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd
Stevo Orlić
AUTOHIPNOZA
2023

Bibliografija: str. 283
ISBN-978-86-905274-0-3

Autohipnoza je izuzetan alat za:

- regulisanje samopouzdanja;
- podsticanje kreativnosti;
- podizanje memorije i koncentracije;
- trajni gubitak težine bez jo-jo efekata;
- prestanak pušenja;
- izlečenje od alkoholizma;
- očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja;
- dugoročnu eliminaciju stresa;
- anuliranje anksioznosti;
- poboljšanje spavanja;
- usporavanje procesa starenja;
- razvoj karijere;
- bolje sportske rezultate;
- poboljšanje seksualnosti;
- smanjenje bola;
- ublažavanje depresije;
- brže izlečenje;
- opravak od tumora;
- ublažavanje zatvora (opstipacije);
- razvijanje svesti o blagostanju;
- astralna putovanja itd.