

# **SCENOGRAFIJA ELEKTRONSKOG KURSA AUTOHIPNOZE**

**Autor Stevo Orlić**

**Prvo izdanje  
Beograd  
Mart 2024**

## Sadržaj

Lekcija br	Naziv lekcije	Trajanje snimka u minut.	Obavezno nučiti	Poželjno nučiti	Broj strana slajdova	Broj strane
1	Otvaranje kursa	5.26	☺		17	3
2	Šta je to hipnoza	11.19		☺	28	5
3	Šta je to autohipnoza	9.23	☺		27	10
4	Vežba br 1, Fokusiranje praćenjem disanja	4.20	☺		9	13
5	Upotreba autohipnoze	8.59	☺		22	14
6	Vežba 2 i 3	5.03	☺		9	16
7	Osnovni koraci procesa autohipnoze	3.38	☺		7	18
8	Odlučivanje	4.05		☺	10	19
9	Priprema	5.46	☺		14	20
10	Indukcija i tehnike produblivanja	7.29	☺		20	22
11	Plasiranje sugestija	6.17	☺		15	24
12	Izlazak iz autohipnoze	6.32	☺		16	26
13	Vežba 4, Značaj podsvesti	10.36		☺	21	28
14	Osnovni uslovi	10.16	☺		25	30
15	Sugestije	9.30	☺		28	35
16	Principi za formiranje sugestija	21.23	☺		60	36
17	Nastavak principa za formiranje sugestija	21.02	☺		60	42
18	Vežba br 5, Pronalaženje ugrađenih principa	7.54		☺	10	48
19	Afirmacije	8.12	☺		18	50
20	Vizualizacija	4.09	☺		10	52
21	Ponavljanje	3.42	☺		8	53
22	Izrada Skripte	10.56	☺		22	54
23	Snimljene Skripte	7.28	☺		16	57
24	Muzika u Skriptama	1.48		☺	6	59
25	Vežba br 6, Ispravka sirove skripte	2.00	☺		6	60
26	Vežba br 7, Jednostavna indukcija i izlaženje iz autohipnoze	29.37	☺		32	71
27	Vežba br 8, Kompletna skripta za odmor i opuštanje	24.52	☺		20	78
28	Vežba br 9, Dobijanje posthipnotičke sugestije	20.32	☺		23	84
29	Kako operativno krenuti u primenu autohipnoze	07.57	☺		21	89

# LEKCIJA 1

## Otvaranje kursa

1/17/3

DOBRO DOŠLI NA  
ELEKTRONSKI KURS AUTOHIPNOZE

2/17/3

KONCENTRIŠITE SE I SAVLADAJTE AUTOHIPNOZU ZA 4-6 SATI

3/17/3

KADA SAVLADATE AUTOHIPNOZU SA NJOM MOŽETE DA

- povećate samopouzdanje
- razvijete nove veštine
- poboljšate svoje sportske performanse
- eliminišete stres
- ublažite svoje tegobe

4/17/3

AUTOHIPNOZA MOŽETE DA DOPRINESETE

- razvoju pozitivnih navika
- eliminisanju negativnih navika
- poboljšanju vašeg zdravlja
- poboljšanju vašeg izgleda
- postizanju uspeha u školi i na poslu

5/17/3

ZA ŠTA JE AUTOHIPNOZA IZUZETAN ALAT?

ZA:

- prestanak pušenja
- izlečenje od alkoholizma
- podizanje memorije i koncentracije
- poboljšanje spavanja
- usporavanje procesa starenja

6/17/3

DALJE AUTOHIPNOZA JE IZUZETAN ALAT ZA

- poboljšanje seksualnosti
- obnavljanje kukova i kolena bez operacija
- oporavak od tumora
- ublažavanje demencije
- ovladavanje veštinom astralnih putovanja
- 10 do 100 puta brže dostizanje dobrobiti nego korišćenjem samo meditacije, itd

7/17/3

Kurs je formiran je sa ciljem da autohipnozu približim upotrebi ljudima modernog doba koji

- nemaju mnogo vremena,
- nemaju strpljenja da troše na filozofiranja energetskih vampira,
- mnogo vremena provode na internetu,
- u pojedinim momentima iskaču iz cipela, od nervoze, rokova, prihvaćenih obaveza...i  
tsl.

8/17/4

Kurs je formiran tako da autohipnozu možete savladati i uspešno koristiti odmah

- ne ulazeći u njenu suštinu i filozofiju, tj. koristeći je mehanički,
- pažljivo slušajući samo ovih 29. lekcija i
- osposobljavajući se izradu sopstvenih skripti, scenarija, programa

9/17/4

Autohipnoza korišćena na taj način daje iste rezultate kao i kod onih koji su savladali mnogo knjiga i odslušali više kurseva o hipnozi i autohipnozi.

Ako vas znatiželja povuče da se upoznajete dublje sa autohipnozom, to već možete početi ostvarivati čitajući moju knjigu Autohipnoza (bilo elektronsku ili papirnu) ili knjige drugih autora

10/17/4

Kurs se izvodi po lekcijama koje ukupno traju bez ponavljanja oko 275 minuta,

- Pojedinačno svaka lekcija traje kako je dato u koloni 3, tabele 1 na naredna dva slajda
- Tekst lekcije nalazi se na ekranu i isti prati izgovor
- Izgovarani tekst dobijate i u PDF formatu kada skidate kurs pod nazivom SCENOGRAFIJA ELEKTRONSKOG KURSA AUTOHIPNOZE

11/17/4

Lekcija br	Naziv lekcije	Trajanje snimka u minut.	Obavezno nučiti	Poželjno nučiti	Broj strana slajdova	Broj strane
1	Otvaranje kursa	5,26	☺		17	3
2	Šta je to hipnoza	11,19		☺	28	5
3	Šta je to autohipnoza	9,23	☺		27	10
4	Vežba br 1, Fokusiranje praćenjem disanja	4,20	☺		9	13
5	Upotreba autohipnoze	8,59	☺		22	14
6	Vežba 2 i 3	5,03	☺		9	16
7	Osnovni koraci procesa autohipnoze	3,38	☺		7	18
8	Odlučivanje	4,05		☺	10	19
9	Priprema	5,46	☺		14	20
10	Indukcija i tehnike produbljivanja	7,29	☺		20	22
11	Plasiranje sugestija	6,17	☺		15	24
12	Izlazak iz autohipnoze	6,32	☺		16	26
13	Vežba 4, Značaj podsvesti	10,36		☺	21	28
14	Osnovni uslovi za uspešnu autohipnozu	10,16	☺		25	30
15	Sugestije	9,30	☺		28	35
16	Principi za formiranje sugestija	21,23	☺		60	36

12/17/4

Lekcija br	Naziv lekcije	Trajanje snimka u minut.	Obavezno nučiti	Poželjno nučiti	Broj strana slajdova	Broj strane
17	Nastavak principa za formiranje sugestija	21.02	☺		60	42
18	Vežba br 5, Pronalaženje ugrađenih principa	7.54		☺	10	48
19	Afirmacije	8.12	☺		18	50
20	Vizualizacija	4.09	☺		10	52
21	Ponavljanje	3.42	☺		8	53
22	Izrada Skripte	10.56	☺		22	54
23	Snimljene Skripte	7.28	☺		16	57
24	Muzika u Skriptama	1.48		☺	6	59
25	Vežba br 6, Ispravka sirove skripte	2.00	☺		6	60
26	Vežba br 7, Jednostavna indukcija i izlaženje iz autohipnoze	29.37	☺		32	71
27	Vežba br 8, Kompletna skripta za odmor i opuštanje	24.52	☺		20	78
28	Vežba br 9, Dobijanje posthipnotičke sugestije	20.32	☺		23	84
29	Kako operativno krenuti u primenu autohipnoze	07.57	☺		21	89

13/17/5

- Ukoliko lekciju prate zadaci koji se rade za vežbu, ili dijagrami i tabele, iste treba skinuti na papir ili posmatrati kao drugi ekran.

- Takve lekcije ćete morati slušati i raditi kod kuće, tj nećete ih moći u potpunosti savladati dok vozite rolere ili dok se vozite prevozom uz slušanje sa telefona.

14/17/5

Ukoliko pažljivo odslušate i na vaš način savladate kurs moći ćete da se upustite u pripreme Skripti-scenarija-programa za autohipnozu, ili odmah u korišćenje gotovih pripremljenih skripti ako su usaglašene sa vašim potrebama, koje možete skinuti besplatno sa sajta [www.autohipnoza.rs](http://www.autohipnoza.rs), pod nazivom Praktikum

15/17/5

Pripremi Skripti-scenarija-programa, možete pristupiti odmah nakon odslušanih svih lekcija. Ako ste organizovani i pažljivi biće to za 4 do 6 časova, od početka slušanja prve lekcije.

16/17/5

Šta je to Skripta-scenario-program?

To je dokument u kome ćete jasno definisati šta ćete raditi u svakoj fazi autohipnoze da bi ste ušli i izašli iz autohipnoze i realizovali željeni cilj, poboljšanje, projekat.

17/17/5

## LEKCIJA 2

### ŠTA JE TO HIPNOZA?

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

1/28/5

*Jedna od najpoptarnijih definicija koja definiše hipnozu glasi:*

*Hipnoza je zaobilaženje kritičkog faktora svesti i uspostavljanje pozitivnog selektivnog razmišljanja.*

2/28/5

### Šta je to kritički faktor svesti?

To je 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. Kritički faktor svesti je straža našeg sistema vrednosti, čija osnova leži u našem egu.

3/28/6

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, što samo pre 20 godina nije bio slučaj.

4/28/6

U našoj današnjoj stvarnosti, hipnoza je prisutna u - reklamama,

- podučavanju,
- prodaji,
- zdravstvu,
- manipulisanju ljudskom psihom,
- pa i u religiji.

5/28/6

Hipnoza je prirodno stanje uma koje odlikuje:

1. Izuzetan kvalitet mentalne, fizičke i emocionalne relaksacije;
2. Dosezanje sugerisanog ponašanja;

6/28/6

Šta dalje karakteriše hipnozu?

3. Ne dostizanje hipnotisanog stanja, kada su sugestije u sukobu sa klijentovim

- sistemom vrednosti,
- uverenjima,
- stavovima karaktera,
- verskim uverenjima ili
- moralnim principima;

7/28/6

Šta još karakteriše hipnozu?

4. Organizam i CNS postaju opušteni i smireni
5. Pojačana i selektivna osetljivost na nadražaje koje opažaju pet fizičkih čula;
6. Neposredno omekšavanje psihičke odbrane;
7. Neodgovaranje na nebitne, spoljašnje stimuluse.

8/28/6

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

9/19/6

U hipnozi subjekat nije bez svesti niti je 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;  
10/28/7

Uobičajena stanja u kojima se nalaži naš mozak tj naša svest su

- budno stanje ili  $\alpha$  alfa stanje
- dremka, tj stanje pred san i nakon sna ili  $\beta$  beta stanje i
- stanje sna ili  $\delta$  delta i  $\theta$  teta stanje

11/28/7

Ta stanja našeg mozga lepo se mogu videti preko uređaja koji se zove elektrocefalograf (EEG)

Kada se nalazimo u hipnotisanom stanju, naš mozak takođe emituje – zrači iste talase kao budnom stanju ili u snu

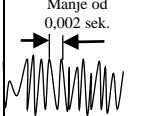
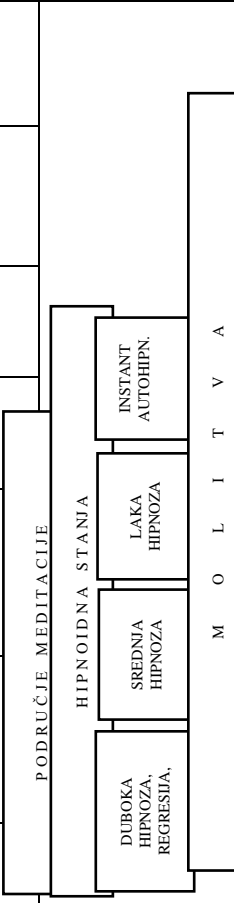
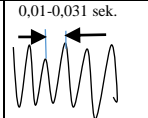
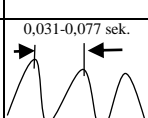
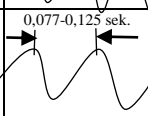
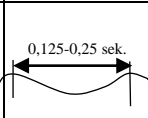

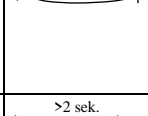
12/28/7

Osnovna razlika između stanja spavanja i hipnoze je u tome, što smo u hipnozi svesni aktivnosti i događaja koji nam se dešavaju.

Svako hipnotisano stanje možemo uvek da prekinemo po sopstvenoj želji.

Neke karakteristike prikazane su na narednom slajdu

13/28/7

<b><math>\Lambda</math></b> <b>LAMBDA</b> Više od <b>200Hz</b>	Manje od 0,002 sek. 	Pojavljuju se u dubokoj meditaciji; Karakteriše ih vantelesno putovanje svesti;	
<b><math>\gamma</math></b> <b>GAMA</b> <b>32-100 Hz</b>	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;	
<b><math>\beta</math></b> <b>BETA</b> <b>13-32 Hz</b>	0,031-0,077 sek. 	Pažnja okrenuta prema spolja; Budnost, koncentracija; Učenje, fokusiranost;	
<b><math>\alpha</math></b> <b>ALFA</b> <b>8-13 Hz</b>	0,077-0,125 sek. 	Pažnja okrenuta prema unutra; Opuštanje, vizualizacija; Kreativnost, dremka, sanjarenje; Mozak odmara;	
<b><math>\theta</math></b> <b>TETA</b> <b>4-8 Hz</b>	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;	
<b><math>\delta</math></b> <b>Delta</b> <b>0,5-4 Hz</b>	0,25-2 sec 	Duboka meditacija i molitva; Duboko isceljujuće spavanje bez snova; Samoisceljivanje, regeneracija; Nesvesno stanje; Luči se melatonin i DHEA; Somnabulizam;	
<b><math>\psi</math></b> <b>IPSILON</b> <b>DO 0,5 Hz</b>	>2 sek. 	Osnova za više moždane funkcije; Veoma duboka meditacija; Duhovna i vantelesna iskustva;	

SI 1 Neke karakteristike moždanih talasa

14/28/7

Na narednoj slici 1 prikazane su neke karakteristike moždanih talasa, iz koje sleduje da u hipnozu obično ulazimo kada uđemo u  $\alpha$  (alfa) stanje.

Kada je u pitanju autohipnoza to ne mora biti tako, možemo u stanje hipnoze ući i u  $\beta$  (beta) stanju, tj u budnom stanju.

15/28/8

Karakteristike moždanih talasa

- EEG pokazuje da u pojedinim delovima mozga, moždani talasi nemaju istu frekvenciju, tj. pojavljuje se čitava lepeza frekvencija
- Vrednost preovlađujuće frekvencije tumači se npr. kao  $\alpha$ ,  $\theta$  ili  $\delta$  stanje

16/28/8

Kratko komentarisanje prethodne tabele  
krenućemo od  $\beta$  beta talasa tj budnog stanja.

Šta karakteriše budno stanje tj  $\beta$  beta talase?

- Naša pažnja okrenuta je prema spoljašnosti
- Naša čula su otvorena za sve senzacije
- Mozak je u stanju potpune koncentracije
- $\beta$  moždani talasi osciluju brzinom 13 do 32 Hz
- Mogući su mali efekti od autohipnoze i molitve

17/28/8

Šta karakteriše  $\alpha$  stanje?

- Naša pažnja je okrenuta unutra
- Čula su prigušena, tj neizoštrena
- Mozak je fazi odmaranja, tj dremke i sanjarenja
- Javlja se kreativna vizuelizacija skorašnjih prošlih i budućih događanja.
- Moždani talasi osciluju brzinom 8 do 13Hz
- Dobri rezultati autohipnoze, molitve i meditacije

18/28/8

Šta karakteriše  $\theta$  teta stanje

- Identično je prvom snu i jutarnjem buđenju
- Čula su isključena za sve uobičajene senzacije
- Otvoren je slobodniji pristup podsvesti
- Povećano lučenje dopamina, serotonina, endorfina i melatonina.
- Moždani talasi osciluju brzinom 4 do 8 Hz,
- Brz uspehe autohipnoze, molitve i meditacije.

19/28/8

Šta karakteriše  $\delta$  delta stanje?

- Identično stanju dubokog sna, tj nesvesnom stanju, često se naziva somnambulizam
- Luči se melatonin i DHEA hormon usporenje starenja i dizanja imuniteta
- Moždani talasi osciluju brzinom 0,5 do 4 Hz
- Izvrsni rezultati autohipnoze, hipnoze, molitve i meditacije
- Samoisceljivanje i regeneraciji celog organizma

20/28/8



Šta karakteriše  $\gamma$  stanje?

- Stanje identično komatoznom stanju sna
- Moždani talasi osciluju brzinom do 0,5 Hz,
- Osnova za više moždane funkcije, duboku meditaciju, duhovna i vantelesna iskustva.

21/28/9

Kada u moždanoj aktivnosti preovlađuje duboko  $\delta$  i  $\gamma$  stanje uz snažnu fokusiranost, u mozgu se pojavljuju područja sa

- $\gamma$  gama i
- $\lambda$  lambda talasima

22/28/9

Šta karakteriše  $\gamma$  gama stanje?

- Izuzetna fokusiranosti, tj koncentracije uma
- Moždani talasi osciluju brzinom 32 do 100 Hz
- Osnova su za brzo učenje novih stvari
- Uobičajeno se javlja kod genija
- Pojava mističnih i astralnih iskustava

23/28/9

Šta karakteriše  $\lambda$  lambda stanje

- Pojedini delovi mozga osciluju brzinom većom od 200 Hz
- Pojavljuje se u dubokoj meditaciji
- Karakteriše ga vantelesno putovanje svesti

24/28/9

Hipnoza sužava polje fokusiranja svesti, a spoljašnji nadražaji gube svoj značaj, osim onih koje daje hipnotizer ili koje dajete sami sebi tokom procesa autohipnoze.

U stvari, subjekt smanjuje kontakt sa spoljašnjim svetom osim komunikacije sa hipnotizerom, tj. u procesu autohipnoze sa samim sobom.

25/28/9

Kako subjekti pod dejstvom sugestija odustaju od svog fokusa na spoljašnje nadražaje i počinju da se fokusiraju na svoj unutrašnji svet, oni skoro da zanemaruju svoju spoljašnju stvarnost.

26/28/9

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.

27/28/9

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 ih vrednuje u smislu sopstvenog sistema vrednosti, tj. prethodnog znanja ili fiktivnih uverenja koje smo prihvatili.

28/28/9

## LECIJA 3

### ŠTA JE TO AUTOHIPNOZA

1/27/10

### ŠTA JE TO AUTOHIPNOZA?

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

2/27/10

Stanje autohipnoze može se opisati kao stanje usredsređene pažnje sa povećanom sugestibilnošću. Autohipnoza je stanje intimne povezanosti vašeg svesnog i podsvesnog uma.

3/27/10

Svesni um je aktivan u procesu stvaranja sugestija i Skripti-scenarija-programa, i tokom sklanjanja u stranu nakon indukcije-ulaska u autohipnozu;

Dok je podsvesni um aktivan u procesu slušanja sugestija i Skripti, i njihovom usvajanju ili odbijanju.

4/27/10

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.

5/27/10

Sledeća definicija koja možda na najprihvatljiviji način objašnjava autohipnozu glasi:

*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.*

6/27/10

Najvažnija stvar koju korisnici autohipnoze treba da prihvate tokom obuke jeste da mogu potpuno da veruju svom podsvesnom umu i da se u potpunosti oslone na njega.

To se odnosi na sve faze autohipnoze tokom vežbanja i izvođenja:

- relaksacije,
- indukcije-ulaska u stanje hipoze,
- saopštavanja afirmacija i sugestija i
- izlaska iz autohipnoze.

7/27/10

Autohipnoza najbolje funkcioniše kada dostignete dublje stanje opuštenosti uma, ali to nije uvek lako ostvariti!

8/27/10

Autohipnoza se obično koristi za modifikovanje ponašanja, stavova i emocija pojedinca.

Na pr, mnogi ljudi koriste ovu metodu iz potrebe da pomognu sebi u rešavanju svakodnevnih komplikacija koje izaziva pušenje, piće, stres, anksioznost, depresija i sl.

9/27/10

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 tsl.

10/27/10

Autohipnoza nije nova stvar.

Zvanično se smatra da je autohipnozu ustoličio u ovo novo doba, Brejd (engleski lekar) 1843. godine, nastavio i značajno je inovirao Ogist Libo (takođe engleski lekar) 1850. godine, a najveći uticaj na njenu široku primenu imao je Emil Kue, krajem 19. i početkom 20. veka.

11/27/11

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

12/27/11

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

13/27/11

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.

14/27/11

Kod svakodnevnog čavrljanja sa samim sobom (autohipnoza u širem smislu) taj cilj za rešavanja 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.

15/27/11

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.

16/27/11

Što smo uporniji, što smo istrajniji 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).

17/27/11

Sve to što govorimo sami sebi, vremenom, uz stalno ponavljanje postaje naša realnost (Emil Kue, genije autosugestije francuski psiholog i apotekar). U ovome leži tajna popularnosti autosugestije i korišćenja pozitivnih afirmacija.

18/27/11

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

19/27/11

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.

20/27/11

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.  
21/27/12

Ako ste tokom vožnje automobila razgovarali preko mobilnog telefona sa nekim, autohipnoza 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.  
22/27/12

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 autohipnozu.  
Meni se ovo redovno dešava.  
23/27/12

Osećaj izobličenja vremena i potiskivanje svesnog uma u drugi plan je siguran i uobičajen znak da ste bili u instant autohipnozi.  
24/27/12

Zašto treba savladati autohipnozu?

U poplavi raznih metoda i učitelja samopomoći došlo je do miksovanja tehnika autohipnoze - hipnoze, meditacije, joge, molitvi, što u suštini nije mnogo bitno, ako vam to pravi željeni rezultat.  
25/27/12

Sve ove tehnike koriste vežbe disanja, vizualizaciju, ponavljanje sugestija, relaksaciju mentalnu i fizičku...

Pre samo pedesetak godina sve te tehnike su takođe korišćene u tim sepratnim disciplinama, kao što su:

- joga,
- meditacija-tihovanje,
- hipnoza-autohipnoza,
- molitve sa religioznom osnovom,
- džudo,
- karate,
- aikido itd.

26/27/12

Ako savladate autohipnozu za dan dva, doći ćete do izuzetne tehnike koja je

- zajednička i provlači se kroz mnogo oblasti, prošireće vam se vidici;
- upotrebljiva u skoro svim područjima vaše lične organizacije i zdravlja;
- neprevaziđena za namerno i ciljano programiranje vašeg uma za ostvarivanje najbolje verzije sebe u svakoj oblasti koju samostalno izaberete.

27/27/12

## LEKCIJA 4

### Vežba br 1, Fokusiranje praćenjem disanja

1/9/13

Sada ćemo da prođemo kroz trominutni proces autohipnoze, da se direktno počnemo upoznavati sa onim što ćemo studirati na ovom e-kursu.

Molim vas da se umirite i tri minuta slušate pažljivo šta vam govorim i šta se zahteva da radite.

2/9/13

Smestite se udobno, naslonite se na naslon stolice, ruke stavite na butine ili na sto ispred sebe. Noge oslonite na patos ispred sebe, tj ispred stolice.

Ili, jednostavno ležite na krevet-prostirku, ruke ispružite pored tela, tako da ne dodiruju telo, noge ispružite i malo raširite da vam se ne dotiču butine.

Zatvorite oči.

3/9/13

Dišite normalno kroz nos kao što ste to radili do ovog trenutka, bez razmišljanja da li dišete abdominalno – stomakom, grudno ili na neki drugi način. Dišite onako kao što ste navikli da dišete, kao što ste do sada disali.

4/9/13

Obratite pažnju kako vam vazduh prolazi kroz nozdrve, grlo i ulazi u pluća. Evidentirajte da li rashlađuje nozdrve i grlo.

5/9/13

Tokom izdisaja obratite pažnju kako vazduh napuštajući pluća, prolazi kroz grlo, nos i kako vam zagreva nozdrve.

Dišemo jedan minut razmišljajući o kretanju vazduha. Okrenuti ste samo sebi.

Pauza 60 sec

6/9/13

Uredu je.

Dok ste pratili disanje, obraćajući pažnju na na hlađenje i zagrevanje nozdrva, sve druge senzacije koje dolaze iz čula ste zanemarili.

7/9/13

Ako ste u tome uspeali, vi ste ušli u stanje smirenosti i fokusirane pažnje, što je jedan od preduslova da u narednim koracima uđete i u stanje autohipnoze

8/9/13

Kada uspete da održite pažnju od 60 sec, potvrdili ste da imate potencijal za savladavanje autohipnoze.

9/9/13

## LEKCIJA 5

### UPOTREBA AUTOHIPNOZE

1/22/14

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.

2/22/14

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.

3/22/14

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.

4/22/14

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.

5/22/14

Potvrđeno je da autohipnoza pomaže u lečenju brojnih bolesti.

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.

6/22/14

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.

7/22/14

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.

8/22/14

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.

9/22/14

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.

10/22/15

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 - scenarija - programa, to će dovesti do nemogućnosti ostvarenja transa (duboke opuštenosti), pa će rezultati realizacije postavljenih ciljeva biti razočaravajući.

11/22/15

Ako vam se to ponavlja, a vi nakon analize niste u stanju da sami izvršite poboljšanje procesa autohipnoze, nije zgoreg potražiti pomoć kvalitetnog hipnotizera, što bi trebalo da otkloni sve vaše teškoće.

12/22/15

Lošiji rezultati

Područja u kojima autohipnoze može da da lošije rezultate su sledeća:

- 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;

13/22/15

Dalji uzroci lošijih rezultata

- 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;

14/22/15

Dalje područja u kojima autohipnoze može da da lošije rezultate:

- 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;
- Poznajući našu sredinu, možda ćete doživeti zaziranje od onih od kojih niste to očekivali, a do kojih vam je stalo;

15/22/15

- Autohipnoza ne uspeva tako dobro, naročito kada ste početnika;
- Početna razočaranja i neuspesi kojih će biti naročito kod nervoznih, površnih ili nestrpljivih, ne treba da vas obeshrabre.

16/22/15

- 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.

17/22/15

Za koliko vremena se mogu očekivati željene promene?

Autohipnoza nije oruđe za masivne-značajne, trenutne promene. Mnogo je korisnije napraviti taktička prilagođavanja u sebi.

18/22/16

Ako je potrebno nešto značajno – ključna promena ponašanja, definišite više međuciljeva, pa možda napravite i planove njihove realizacije i rešavajte jedan po jedan. U tom slučaju, možda je konsultacija sa profesionalnim hipnoterapeutom pravi put.

19/22/16

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, i ponašati se tako da ste postavljeni cilj već realizovali, što su glavni alati uspešne autohipnoze.

20/22/16

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, karate, džudo, aikido ili koji su obdareni sugestibilnošću, rezultati će biti vidljivi brzo.

21/22/16

Sve to će biti tako ako pripremite kvalitetnu Skripru-scenario-program, ako vežbate sistematično svaki dan neometani, i ako ste ispunili i ostale uslove za uspešnu autohipnozu, vidite lekciju br 20.

Kod onih koji su visokosugestibilni rezultati se vide za par dana, tih srećnika je manje od 3 %, od rođenih

22/22/16

## **LEKCIJA 6**

### **VEŽBA 2 i 3**

1/9/16

#### **Vežba br 2**

(ovu vežbu ne možete da radite dok vozite rolere)

**DEFINISANJE NEKOG CILJA I KLJUČNIH REČI**

Zamislite neki cilj ili želju ili afirmaciju ili sugestiju koju ćete dati sebi, koju želite da realizujete primenom autohipnoze.

2/9/16

Neka to bude slično, kako je navedeno kada je primereno, npr:

- Umesto da pušim disaću čist vazduh;
- Od sad pa nadalje ješću samo hranu visoke nutritivne vrednosti;
- Od danas nakon ručka piću samo vodu po potrebi;
- Svaki dan prelazim 6 000 koraka, što pratim na telefonu;

3/9/16

Cilj, afirmacija treba da bude definisana onakvog sadržaja kako vi to želite, navedene afirmacije su samo uzorni primeri.

Da li ste definisali cilj ili želju ili afirmaciju ili sugestiju?

Napišite je u svesku ili na parče papira.

4/9/16



### **Vežba br 3**

Definisanje ključnih reči

(ovu vežbu ne možete da radite dok vozite rolere)

5/9/17

Pročitajte u sebi lagano tri puta definisani cilj ili želju ili afirmaciju ili sugestiju.

Zatvorite oči

Sada zamislite (vizuelizujte) da ste realizovali taj cilj, želju ili afirmaciju ili sugestiju.

Kako se osećate sa tim ostvarenim ciljem, željom, afirmacijom ili sugestijom?

Otvorite oči

6/9/17

Koja je ključna reč u tom vašem cilju, želji ili afirmaciji ili sugestiji?

Zapišite je ispod napisane afirmacije i zapamtite tu ključnu reč.

Ponovo zatvorite oči

7/9/17

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete tu ključnu reč, ona će automatski da pojačava sadržaje vašeg cilja, želje, afirmacije ili sugestije.

8/9/17

I dok se prethodna instrukcija vezano za vaš cilj, želju ili afirmaciju ili sugestiju potpuno spontano, povezuje, integriše harmonizuje i zaključava u vašoj podsvesti... i postaje vaša realnost...

Otvorite oči

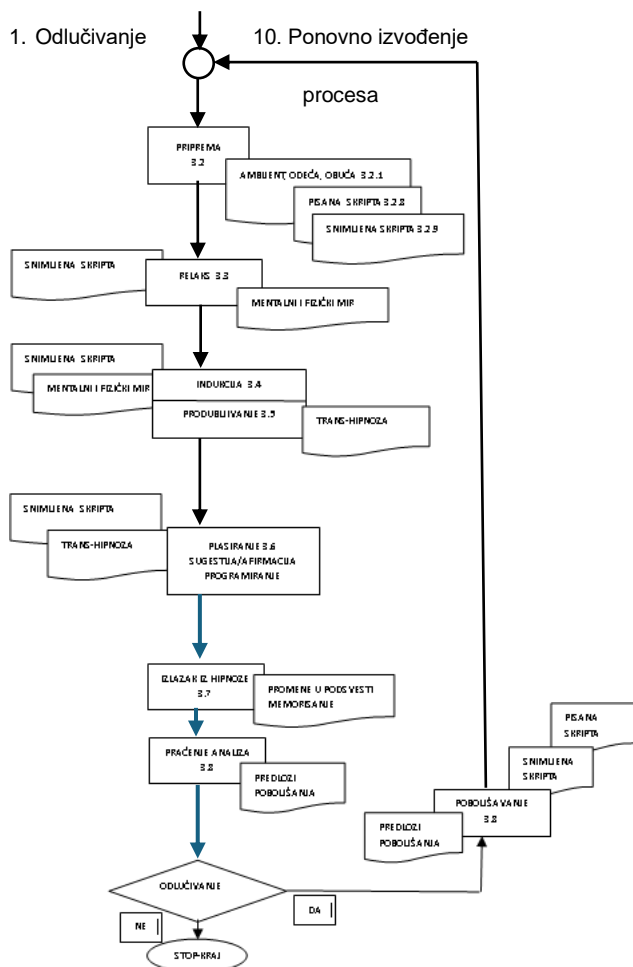
Mi nastavljamo dalje sa našim e-kursom.

9/9/17

## LEKCIJA 7

### OSNOVNI KORACI PROCESA AUTOHIPNOZE

1/7/18



Kao što se vidi sa dijagrama toka, proces autohipnoze odvija se u 10 koraka,

1. Odlučivanje (3.1);
2. Priprema (3.2);
3. Relaksacija (3.3);
4. Indukcija (3.4)
5. Produblivanje, opcionalno (3.5);
6. Plasiranje sugestija/afirmacija-programiranje (3.6);
7. Izlazak iz hipnoze (3.7);
8. Praćenje/analiza (3.8);
9. Pobošavanja, odlučivanje i inoviranje pisanih i snimljenih Skripti, kada je primereno (3.8) i
10. Ponovno izvođenje procesa autohipnoze po inoviranoj Skripti, kada je primereno (3.8).

2/7/18

Svaki korak je detaljnije je razmotren u narednim lekcijama 8 do 3.17. Bilo bi dobro da prođete kroz svaki korak, nakon čega se nadam da ću vas ubediti da je svaki od njih neophodan.

Međutim, kada nastavite vežbanje i primenu autohipnoze na nekom cilju, u nekom momentu ćete otkriti da ne morate da prolazite kroz neki od koraka sa toliko detalja, tj. uprošćite ih ili preskočite.

3/7/18

Nakon dve-tri nedelje sesija možda ćete otkriti da na kraju možete korake relaksacije, indukcije i produblivanja značajno smanjiti.

Ovo će delom biti zbog posthipnotičkih znakova, koje ćemo uskoro navesti, a takođe i zato što ćete u praksi lakše „dozvoliti da se proces desi”, tj. brže ćete ulaziti u kvalitetnu duboku opuštenost kako vreme bude odmicalo.

4/7/18

Međutim, skraćujete 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.

5/7/19

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.

6/7/19

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.

7/7/19

## **LEKCIJA 8**

### **ODLUČIVANJE (PRVI KORAK PROCESA AUTOHIPNOZE)**

1/10/19

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.

2/10/19

Bilo bi dobro da, dok vežbate, krenete i odradite jedan proces autohipnoze sa jednoznačnim i jednostavnijim 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.

3/10/19

Treba svesno da pustite 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, doživete samo razočaranje.

4/10/19

Morate opušteno i temeljno da savladate:

- mentalnu i telesnu relaksaciju, da biste ušli u  $\alpha$  stanje,
- pripremu Skripte,
- izvođenje indukcije sa produblivanjem-ulazak u duboku opuštenost,
- ostale faze procesa autohipnoze, kao i
- prateće vežbe koje smo sveli na minimum.

5/10/19

Odluka podrazumeva pravovremeno obezbeđenje:

- ambijenta,
- odgovarajuće odeće i obuće i
- Skripte-scenarija-programa za kompletan proces nameravane sesije autohipnoze.

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

6/10/19

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

7/10/20

Za koji vid obuke ćete se opredeliti zavisi od vaših navika i osobnosti, raspoloživog budžeta, raspoloživog vremena, poznavanja stranih jezika, i selektivnosti i otvorenosti vašeg uma za prihvatanje raznih metodologija, pristupa i tumačenja, za otpočinjanje bavljenja autohipnozom ovaj e-kurs je sasvim dovoljan.

8/10/20

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. To je divno!

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.

9/10/20

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.

10/10/20

## **LEKCIJA 9**

### **PRIPREMA**

1/14/20

#### **PRIPREMA (DRUGI KORAK PROCESA AUTOHIPNOZE)**

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,

2/14/20

Dalje priprema obuhvata

- odabir i formiranje adekvatnih sugestija,
- odabir i formiranje adekvatnih afirmacija,
- 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.

3/14/20

#### **RELAKSACIJA (TREĆI KORAK PROCESA AUTOHIPNOZE)**

4/14/20

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  $\alpha$  stanje.  
5/14/21

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, porodične obaveze, poslovne obaveze...  
Ovladavanjem i upražnjavanjem relaksacije možemo početi da pomažemo sebi da poboljšamo svoje blagostanje i kvalitet života i mimo haosa frustrirajućeg pritisaka informacija.  
6/14/21

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 potpunu opuštenost stižete za 2 do 3 minuta.  
7/14/21

Na putu opuštanja, ulaska u autohipnozu i nakon realizacije želja ili ciljeva, vi ćete dovesti u red vaše telo i vaš unutrašnji kosmos.  
8/14/21

Dobra stvar je što, izvodeći radnje koje opuštaju mišiće i kontrolišući disanje mi opuštam o 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.  
9/14/21

Pored toga što relaksacija omogućava otpočinjanje indukcije i prihvatanje sugestija, ona u isto vreme podiže i našu sposobnost da primamo sugestije, tj. postajemo sugestibilniji.  
10/14/21

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.  
11/14/21

Ako ste realizovali uspešno prvi cilj uz pomoć autohipnoze, (npr. počeli ste intenzivno i redovno da se sećate snova), te započinjete samostalno da pripremate Skriptu – novi program 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 neskraćene verzije, čime ćete po principu posthipnotičke sugestije dobiti istu dubinu opuštanja za mnogo kraće vreme.  
12/14/21

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.

13/14/22

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.

14/14/22

## **LEKCIJA 10**

### **INDUKCIJA I TEHNIKE PRODUBLJIVANJA**

1/20/22

#### **INDUKCIJA (ČETVRTI KORAK PROCESA AUTOHIPNOZE)**

Šta je to indukcija?

Tehnika kojom se osoba uvodi u stanje hipnoze.

2/20/22

Kako se to izvodi indukcija?

Indukcija se najčešće izvodi

- odgovarajućim sadržajem i tehnikom govora,
- usmeravanjem-zaokupljanjem pažnje,
- vizuelizacijom,
- prijatnom muzikom,
- odgovarajućim tehnikama disanja,
- ponavljanjem već izgovorenih delova,
- brzim otvaranjem i zatvaranjem očiju,
- brojanjem unapred i unazad,
- korišćenjem posthipnotičkih sugestija, okidača i tsl.

3/20/22

Kod svih metoda indukcije postoji jedna zajednička stvar – svima je cilj da koncentrišu-fokusiraju svest autohipnotizera na snimljene sugestije, te da se trans-hipnoza indukuje u naš um.

4/20/22

Autohipnoza je u osnovi proces u kome se namerno usporavaju aktivnosti moždanih talasa sa beta ( $\beta$ ) na alfa ( $\alpha$ ) ili neko od dubljih stanja  $\theta$  ili  $\delta$ .

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?

5/20/22

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.

6/20/22

Najčešće indukcije koje se koriste u autohipnozi susreću se pod nazivom:

- progresivna indukcija uz pomoć lifta,
- standardna indukcija
- indukcija sa fokusiranjem pogleda
- indukcija kroz imaginaciju
- indukcija otvorenih očiju
- progresivna indukcija uz pomoć pokretnih stepenica
- progresivna indukcija fokusiranjem na delove tela

7/20/23

Tehnike indukcije koje su saopštene u tačkama Praktikuma 9.2.2.1 do 9.2.2.7 možete koristiti za vežbanje autohipnoze i za formiranje sopstvenih Skripti, direktno ili uz doradu vezano za rod – lice, jedninu i množinu.

Praktikum možete skinuti besplatno sa sajta [www.autohipnoza.rs](http://www.autohipnoza.rs)

8/20/23

## **TEHNIKE PRODUBLJIVANJA (PETI KORAK PROCESA AUTOHIPNOZE)**

9/20/23

Šta je to produbljivanje?

Postizanje dubljeg hipnotičkog transa (ostvarivanje dublje opuštenosti i hipnotisanosti u odnosu na nivo ostvaren u indukciji).

To se radi da bi postali prijemčiviji za sugestiju ili afirmaciju koju slušamo, tj da bi programiranje bilo kvalitetnije.

10/20/23

Kako se izvodi produbljivanje?

Sličnim metodama kao i indukcija, stim da je produbljivanje kraće, jezgrovitije i intenzivnije.

11/20/23

Najčešće korišćene tehnike produbljivanja u autohipnozi su:

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

12/20/23

Pojedinci se razlikuju u svojim sposobnostima da dostignu dublje faze autohipnoze.

U autohipnozi ništa ne možete predvideti unapred, dok ne probate.

13/20/23

Nakon nekoliko sesija i indukovanja autohipnoze, obično treba pokušati da se uvedete u dublje hipnotičko  $\alpha$  stanje, ili da se približite  $\theta$  ili  $\delta$  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.

14/20/23

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 prihvatanje sugestija.

Da ste bili u hipnozi obično prepoznajete kada završavate sesiju i u momentu otvaranja očiju uočite mrežicu ili imate blagi takozvani hipnotički mamurluk.

15/20/24

Kako vaše korišćenje autohipnoze bude vremenski odmicalo, tako ćete i vi stizati češće u dublja  $\alpha$  stanja, ali bez posthipnotičke sugestije koju ćete dobiti tokom desete vežbe na ovom e-kursu, mala je verovatnoća da ćete brzo moći da dostignete srednju hipnozu tj.  $\theta$  stanje.

Ove tvrdnje treba uzeti sa rezervom, jer se ne ponašaju svi ljudi uniformno i uvek ima odstupanja, pa čak i drastičnih.

16/20/23

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

17/20/24

Tehnike produblivanja se koriste u svim delovima procesa autohipnoze, od relaksa do izlaska iz autohipnoze, ali im je težište u koracima

- indukcije i

- pri plasiranja sugestija – programa.

18/20/24

U autohipnozi, tehnike produblivanja se ugrađuju u Skriptu pre otpočinjanja procesa autohipnoze, jer u toku procesa izvođenja to jednostavno nije moguće.

19/20/24

Tehnike produblivanja koje su saopštene u tačkama Praktikuma 9.2.3.1 do 9.2.3.6 možete koristiti za vežbanje autohipnoze i za formiranje sopstvenih Skripti, direktno ili uz doradu vezano za rod – lice, jedninu i množinu.

Praktikum možete skinuti besplatno sa sajta [www.autohipnoza.rs](http://www.autohipnoza.rs)

20/20/24

## **LEKCIJA 11**

### **PLASIRANJE SUGESTIJA/AFIRMACIJA – PROGRAMIRANJE (ŠESTI KORAK PROCESA AUTOHIPNOZE)**

1/15/24

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.

2/15/24

Bez obzira na to, pre slušanja snimka Skripte, pročitajte napisanu Skriptu nekoliko puta, familijarizujte se celovito sa njom dodatno na svesnom nivou, a zatim, nakon što obezbedite adekvatan ambijent pređite na slušanje snimka.

3/15/24



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!

4/15/25

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.

5/15/25

Ne brinite o protoku vremena, mislite na tekst Skripte koju slušate, budite savršeno mirni i opušteni, na to vas upozorava više puta snimljeni glas. Ne trudite se da pamтите formulaciju sugestija koje stižu iz snimka, već pustite svoj um da sluša i upija sugestije-afirmacije, a ako odlebdji za nečim što ste vizuelizovali vratićete se slušanju bez ikakvog napora.

6/15/24

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.

7/15/25

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.

8/15/25

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.”

9/15/25

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.

10/15/25

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.

11/15/25

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.

12/15/26

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.

13/15/26

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.

14/15/26

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.

15/15/26

## **LEKCIJA 12**

### **IZLAZAK IZ HIPNOZE (SEDMI KORAK PROCESA AUTOHIPNOZE)**

#### **PRAĆENJE, ANALIZA, I POBOLJŠAVANJE(OSMI, DEVETI I DESETI KORAK PROCESA AUTOHIPNOZE)**

1/16/26

Izlasku iz autohipnoze treba posvetiti pažnju tako da se ta aktivnost izvodi polako dok ne steknete dovoljno siskustva, da se prelazak iz  $\alpha$ , ili možda nekog i dubljeg stanja, u  $\beta$  stanje obavi nenasilno i pažljivo.

2/16/26

Treba izvršiti blagi prelaz iz faze u kojoj ste bili u hipnozi i u kojoj ste se koncentrisali na slušanje plasmana suštinske-ključne materije sugestija i afirmacija, zbog koje se podvrgavate autohipnozi.

3/16/26

Sedam primera završnog dela Skripte koji se odnose na izlazak iz autohipnoze dati su u Praktikum, tačke 9.2.5.1 do 9.2.5.7.

Na početku vam preporučujem da radite izlaz iz autohipnoze po tekstu iz tačke 9.2.5.1, 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.

4/16/26

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.

5/16/27

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.

6/16/27

### **PRAĆENJE, ANALIZA, I POBOLJŠAVANJE (OSMI, DEVETI I DESETI KORAK PROCESA AUTOHIPNOZE)**

7/16/27

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?

8/16/27

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.

9/16/27

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.

10/16/27

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.

11/16/27

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, što je objašnjeno u Lekciji br. 28.

12/16/27

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 daljnjeg.

13/16/27

Kako ćete uglavnom raditi na jednoj Skripti dok ne realizujete svoj postavljeni cilj, praćenje, analiziranje, poboljšavanje, i izmene ne bi trebalo da vam prave probleme.  
Kada završite sa jednim ciljem, tj. Skriptom, izvršite pripremu naredne Skripte – programa.  
14/16/28

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.

15/16/28

Ako se odlučite za drugu varijantu, vratite se pripremi i pravilima iznetim u Lekciji br. 22, 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.

16/16/28

## **LEKCIJA 13**

### **Vežba br 4, ZNAČAJ PODSVESTI**

Na postavljena pitanja probajte samostalno odgovoriti pre nego što pogledate rešenje?

1/21/28

1. Nije lepo ono što je većini lepo, već je lepo ono što mi se sviđa.  
Zašto?  
Zastanite malo, probajte samostalno odgovoriti!

2/21/28

Rešenje zadatka 1 iz vežbe br 4

1. Moj sistem vrednosti, moj kritički faktor svesti potiču iz mog porekla, vaspitanja, okruženja, roditelja, arhetipa...te je normalno da često nisu u sinhronicitetu sa karakteristikama većine.

3/21/28

2. Genijalni srpski naučnik je imao neobičan ritual pre spavanja. Savijao je prste na nogama sto puta pre nego što zaspi, smatrajući da mu to izoštrava mozak.

Zašto?

Zastanite malo, probajte samostalno odgovoriti!

4/21/28

Rešenje zadatka 2 iz vežbe br 4

Uverio je sebe da mu to pomaže i prešlo mu je to u naviku, a verovanje je jedna od osnovnih stvari koja nas pokreće na aktivnost.

Navika je u početku paučina a kasnije postaje konopac.

5/21/28

3. Salvador Dali, jedan od najpoznatijih slikara 20. veka stvarao je slike koje kao da su došle iz dubine njegove podsvesti. Kako je to uspevao?

Jedna od tehnika je bila da je sedeći u fotelji, tonuo u san držeći ključ iznad tanjira. Čim bi mu glava pala, pao je i ključ iz ruke i tresnuo u tanjir. To bi ga probudilo i dovelo u stanje između sna i budnosti, te je nastavljao da slika.

Zašto je on to radio?

Zastanite malo, probajte samostalno odgovoriti!

6/21/29

Rešenje zadatka 3 iz vežbe br 4

Radio je to da bi ušao u  $\alpha$  stanje, koje se javlja u fazi dremke, tj kada straža sistema vrednosti popušta, što mu je omogućavalo da se približi izvorima kreativnosti i intuitivnosti koji se nalaze u podsvesti.

7/21/29

4. Ono što govorite samima sebi, postaje vaša stvarnost.

Zašto?

Zastanite malo, probajte samostalno odgovoriti!

8/21/29

Rešenje zadatka 4 iz vežbe br 4

Pozitivno mentalno očekivanje, snaži uverenja, budi želje i upreže ceo sistem podsvesti i svesti da realizuju vašu zamišljanu stvarnost, koju iskazujete govorom sami sebi, tj kada se nalazite u stanju autohipnoze.

9/21/29

5. Dokle god ne osvestiš podsvesno, ono će upravljati tvojim životom i ti ćeš to nazivati sudbinom.

Zašto?

Zastanite malo, probajte samostalno odgovoriti!

10/21/29

Rešenje zadatka 5 iz vežbe br 4

Kada dopreš do podsvesnog, onda će se promene početi izvoditi u skladu sa vašim željama, u suprotnom, ako se ne približiš podsvesti, ona će da drži dizgine, jer je milon puta jača od svesti i teraće po svome, što ćete pripisivati sudbini.

11/21/29

6. Podsvesno, kontroliše gotovo celo ljudsko ponašanje.

Zašto?

Zastanite malo, probajte samostalno odgovoriti!

12/21/29

Rešenje zadatka 6 iz vežbe br 4

Zato što je tako projektovano, tj., milion puta je jača podsvest od svesti. Ako svest nije ubedljiva i ne upravlja, podsvest sve prevodi na autopilota i navike i uverenja koje su smeštene u njoj.

13/21/29

7. Dok ne naučimo zašto se ponašamo na određeni način, nikada nećemo moći da se ponašamo bolje.

Zašto?

Zastanite malo, probajte samostalno odgovoriti!

14/21/29

Rešenje zadatka 7 iz vežbe br 4

Dok ne utvrdimo uzroke ponašanju, nećemo moći da menjamo posledice, tj ponašaćemo se onako kako smo navikli.

15/21/30

8. Kada ćemo početi da menjamo navike svesno?

Zastanite malo, probajte samostalno odgovoriti!

16/21/30

Rešenje zadatka 8 iz vežbe br 4

Kada istinski to odlučimo da rešimo, kada verujemo da to možemo, kada od promene očekujemo emotivne dobitke ili kada smo dovedeni pred zid i kada krenemo i sprovedemo potrebne aktivnosti.

17/21/30

9. Ono čemu se odupiremo istrajava.

Zašto?

Zastanite malo, probajte samostalno odgovoriti!

18/21/30

Rešenje zadatka 9 iz vežbe br 4

Jednom fiksirana ideja je deo našeg sistema vrednosti, nad kojim stražari kritički faktor svesti. Tu fiksiranu ideju volimo, ne damo joj da se menja, agresivno napadanje i istrajavnje ne daje rezultate.

19/21/30

10. Lakše je vladati ljudima preko njihovih poroka, nego preko njihovih vrlina.

Zašto?

Zastanite malo, probajte samostalno odgovoriti!

20/21/30

Rešenje zadatka 10 iz vežbe br 4

Poroci imaju daleko dublje korene u podsvesti i navikama nego vrline, koje su mlađe, a samim tim i fluidnije.

21/21/30

## **LEKCIJA 14**

### **OSNOVNI USLOVI ZA USPEŠNU AUTOHIPNOZU**

1/25/30

Da bi smo uspešno realizovali postavljene ciljeve autohipnozom, neophodno je da adekvatno rešimo:

- prostor i ambijent;
- osvetljenje;
- odeću i obuću; i
- stimulanse.

2/25/30

#### **PROSTOR I AMBIJENT**

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.

3/25/30

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.

4/25/31

Ako se u prostoriji čuju povremeni uobičajeni ambijentalni zvuci koji dolaze od sata, alarma, frižidera, klima-uređaja, lifta ili bilo čega drugog, i vi ste naviknuti na njih, jer ih svakodnevno čujete u svojoj sobi za vežbu, treba ih uključiti u proces vežbanja i preduprediti rečenicom – sugestijom, kao npr:

5/25/31

„Uobičajeni zvuci koje čuješ – rad sata, razgovor pred liftom, zaustavljanje i kretanje lifta, zvuk komšijine veš-mašine, rad usisivača i slično, ne odvrću ti pažnju i koncentraciju, nego te relaksiraju još više, jer su to svakodnevni zvuci iz tvog najbližeg okruženja, čine te srećnim i opuštenim.”

6/25/31

Soba u kojoj vežbate trebala bi da bude nešto toplija (22-24°C), a ako to ne možete ostvariti, imajte pri ruci džemper ili ćebe 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.

7/25/31

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.

8/25/31

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.

9/25/31

Ako izaberete ležeći položaj povećan je rizik da zaspate, jer je to prirodan položaj za spavanje većine ljudi.

Zaspiti 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!

10/25/31

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.

11/25/31

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.

12/25/31

U svakom slučaju, vaši bližnji bi morali prihvatiti da vas, dok praktikujete autohipnozu, ne uznemiravaju osim ako kuća gori!  
U svakom slučaju, da bi proces autohipnoze funkcionisao morate uspostaviti kontrolu nad svojim okruženjem.  
13/25/32

Trebalo bi da koristite slušalice da biste slušali snimljene Skripte u prvim fazama primene autohipnoze.  
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.  
14/25/32

#### OSVETLJENJE

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.  
15/25/32

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.  
16/25/32

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.  
Kada počnete primenjivati autohipnozu mesecima, osvetljenje vam neće predstavljati nikakav problem, nećete ga ni primećivati.  
17/25/32

#### ODEĆA I OBUĆA

Pronađite udobnu odeću koja ne žulja i ne steže (možda ćete želeti da skinete cipele, kaiš i sat) jer će biti teško ući u duboko, opušteno stanje kada razmišljate o nečemu što vas žulja ili o džemperu koji vas grebe ili o preuskim farmerkama.  
18/25/32

Obucite komotne odevne komade, trenerku i majicu i tsl. Nije vam potrebno ništa što će vam odvlačiti pažnju tokom procesa autohipnoze.  
19/25/32

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.  
20/25/32



## STIMULANSI

Stimulansi mogu biti problem, pa ih treba izbegavati. Čajevi koji sadrže dosta kofeina, kakao i kafa, posebno mogu inhibirati opuštanje, tako da je najbolje izbegavati konzumiranje u dane kada ćete raditi na svojim veštinama autohipnoze.

21/25/33

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.

22/25/33

Energetska pića na bazi kofeina ili drugih stimulansa, koka kola, red bul, monster, guarana, i slična sprečiće vas da uđete u hipnozu i sesija će vam propasti.

Kada se odlučite da vežbate autohipnozu, zaobiđite energetska pića u velikom luku.

23/25/33

Naravno – i to verovatno naslućujete – alkohol i droge ne idu dobro uz hipnozu.

Praktično je nemoguće ući u hipnozu ako ste pod dejstvom alkohola ili ako ste pod dejstvom droge.

24/25/33

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.

25/25/33

## LEKCIJA 15

### SUGESTIJE

1/28/33

Šta je to sugestija?

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.

2/28/33

Kod autohipnoze težište primene je na verbalnoj sugestiji, a neverbalnu komunikaciju ćemo za početak zanemariti.

3/28/33

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.

4/28/33

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.

5/28/33

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.  
6/28/34

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”.  
7/28/34

Osnovni cilj autohipnoze je potisnuti kritički faktor svesti (vaš svesni um – vaš sistem vrednosti, vaš Ego) kako bi se otvorio direktan kanal komunikacije sa podsvesnim umom.  
8/28/34

Kada se to postigne u stanju hipnoze, onda je praktično i lakše izvodljivo predstaviti kvalitetne informacije i uputstva o ponašanju, direktno delu mozga koji se bavi naučenim ponašanjem.  
9/28/34

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.  
10/28/34

Po svojoj prirodi, podsvest se pokorava sugestijama jer ih tretira kao naređenja. Tokom autohipnoze, dok je svesni um ozbiljnije inhibiran, moguće je prodrati 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.  
11/28/34

Kvalitet odgovora – odziva se razlikuje od osobe do osobe.  
Svako odgovara prema načinu na koji tumači sugestiju i prema svojoj spremnosti da je prihvati.

12/28/34  
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.  
13/28/34

To se često dešava sa sugestijama i Skriptama-scenarijima-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, nakon pronalaženja odgovarajućeg primera, treba da posvetite dovoljno pažnje, što vredi i za afirmacije.  
14/28/34

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 preduslov uspeha u primeni autohipnoze.  
15/28/34

Kada se podsvesti pristupa bez angažovanja (uz zaobilazjenje) 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.  
16/28/34

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.  
17/28/35

Većina vašeg ponašanja vezana je za vaš podsvesni nivo, tj. rad na autopilotu, i svako uplitanje vašeg svesnog uma obično je prilično frustrirajuće. Pored toga što mora biti definisana na pravi način, formirane sugestije treba ugraditi u Skriptu nakon dela koji govori o Indukcijama sa produbljivanjima.  
18/28/35

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.  
19/28/35

Oni su dodavali zrnice po zrnice znanja i iskustva, kako sugestija ili afirmacija mora da bude napisana, šta da sadrži, kako da se saopšti, tj. otkrivali su zakonitosti i definisali pravila.  
20/28/35

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.  
21/28/35

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.  
22/28/35

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.  
23/28/35

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.  
24/28/35

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.  
25/28/35

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.  
26/28/35

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.  
27/28/36

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.  
28/28/36

## **LEKCIJA 16**

### **PRINCIPI ZA FORMIRANJE SUGESTIJA**

1/60/36

Tokom pripreme Skripte za autohipnozu, mi pokušavamo da ubedimo podsvest rečima, nekim tekstom i sadržajem teksta, nekom mentalnom slikom, da se otvori, da nas sasluša, da razume i prihvati to šta 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.

2/60/36

Otvaranje podsvesti za slušanje i prihvatanje se obezbeđuje:

- Svesnim prihvatanjem/odlučivanjem da se autohipnoza izvede;
- Verovanjem u delotvornost autohipnoze;
- Relaksacijom;
- Potpunim odsustvom fizičkih pokreta;
- Uvođenjem u duboku opuštenost (indukcijom i produblivanjem) i zaobilazanjem kritičkog faktora svesti;

3/60/36

Šta dalje pomaže u otvaranju podsvesti?

- Opšti uslovi korisnika da krene sa procesom autohipnoze, (obučenosť, zdravstvenu sposobnost, odmornost/naspavanost);
- Adekvatni uslovi okruženja, kao što su mir, tišina, temperatura, odeća, obuća;
- Upotreba odgovarajućih reči, teksta, sadržaja u sugestijama, afirmacijama, relaksaciji, indukciji i produblivanju, koje podsvest razume i prihvata.

4/60/36

Verovanje u delotvornost autohipnoze, očekivanje da se promena desi nakon primene sesija autohipnoze, nesumnjičenje u domete autohipnoze i neforsirani metod rada možda spadaju u ključne stvari za otvaranje podsvesti i uspeh autohipnoze.

5/60/36

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.

6/60/36

Prihvatanje od strane podsvesti se obezbeđuje:

- Ako je 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;

7/60/36

Prihvatanje se obezbeđuje:

- 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.

8/60/37

Sprovođenje Skripti se obezbeđuje:

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

9/60/37

U formiranju sugestija koristite se ovih devet principa za njihovo uspešnije prihvatanje/reprogramiranje:

1. Iskažite jaku motivaciju;
2. Budite pozitivni toliko da se to ne može lako osporiti;
3. Sugestija treba da bude iskazana u sadašnjem ili budućem vremenu;

10/60/37

Za uspešno prihvatanje/reprogramiranje bitni su i sledeći principi

4. Sugestija treba da ima vremenska ograničenja;
5. Sugestija treba da sugeriše akciju;
6. Sugestija treba da sadrži jedan cilj/nameru;

11/60/37

I poslednja tri principa bitna za uspešno prihvatanje/reprogramiranje

7. Koristite jednostavan i lako razumljiv jezik koji ćete moći lako prihvatiti i desetogodišnje dete;
8. Sugestije treba da bude pozitivne emocije i
9. Sugestija treba da je laka i zanimljiva za ponavljanje.

12/60/37

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

13/60/37

### **1 Motivacija mora biti jaka**

Ako tokom autohipnoze kažete svojoj podsvesti da vas tokom zimskog dana natera da se okupate u hladnom jezeru uz razbijanje tankog sloja leda, nećete dobiti mnogo podrške od nje, jer zna da nemate stvarnu želju za kupanjem u zaleđenom jezeru.

14/60/37

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.

15/60/37

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.

16/60/37

Npr.:

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

17/60/38

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.

18/60/38

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.

19/60/38

## **2 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.

20/60/38

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

21/60/38

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, uživajući u gubitku kilograma.”

22/60/38

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

23/60/38

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.”

24/60/38

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.

25/60/38

„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, to će se i desiti.

26/60/38

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.  
27/60/39

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 budite ujutro, osećajući se dobro i udobno jer ste spavali celu noć.  
28/60/39

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 pronadu nesavršenosti, zato ne očajavajte.  
29/60/39

### **3 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.  
30/60/39

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

- razmišljajte o njima,
- zamislite ih,
- vizualizujte kako se realizuju, ili
- vizualizujte kako su realizovane.

31/60/39

Ako vam je cilj da eliminišete tremu, zamislite sebe kako stojite pred slušaocima i govorite „sa staloženošću i samopouzdanjem”.  
32/60/39

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.  
33/60/39

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.  
34/60/39

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.  
35/60/39

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.  
36/60/39

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.

37/60/40

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.”

38/60/40

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*”

39/60/40

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”, „osećaću se”. Oba pristupa stvaraju pozitivnu mentalnu sliku.

40/60/40

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.

41/60/40

Razgovarajte o tome šta ćete raditi. „S ljubavlju i razumevanjem razgovaram sa svojim potčinjenima, a oni su zauzvrat kooperativni sa mnom.”

42/60/40

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.

43/60/40

Sada bi trebalo da je razjašnjeno zašto u svim svojim sugestijama uvek morate koristiti sadašnje ili buduće vreme.

Zamislite da je ono što vi sugerišete 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.

44/60/40

#### **4 Vremena-termini**

Tokom sastavljanja sugestija i formiranja Skripti, obično moramo da definišemo sledeća vremna-termine:

- rok za ostvarenje definisanog cilja,
- rok izlaska iz atohipnoze,
- trenutak kada neki deo sugestije stupa na scenu,
- dužinu trajanja pojedinih aktivnosti.

45/60/40



Ostvarenje definisanog cilja

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.

46/60/41

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.

47/60/41

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!

48/60/41

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.

49/60/41

Rok izlaska iz autohipnoze

Pored određivanja 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.

50/60/41

To se definiše radi sigurnosti, npr. ako zaspate tokom autohipnoze, da ne biste zakasnili na neku obavezu, da ne pokvarite noćno spavanje, odete na vreme po decu u školu i slično.

Ako i zaspate, sa definisanom sugestijom za buđenje, vi ćete se probuditi tačno na vreme, pa nećete pokvariti naredne obaveze.

51/60/41

Kratkom napomenom pouzdano regulišemo rok okončanje 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).”

52/60/41

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

53/60/41

Trenutak kada neki deo sugestije stupa na scenu

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

54/60/41

Ova napomena može da glasi npr:

„Nakon svakog dubokog udaha i izdaha, reci ‘spavaj sad’. Ponovi to tri puta.” Ili  
55/60/42

„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  
56/60/42

„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.  
57/60/42

Trajanja pojedinih aktivnosti

Navođenjem dužine realnog trajanja pojedinih aktivnosti definišemo njihovu jednoznačnost i jasnoću.  
58/60/42

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*”.  
59/60/42

Ili za povređenu nogu u gipsu:

„*Moja noga svakim danom postaje sve jača i zdravija*”, a nikako: „*Moja noga je jaka i zdrava*”.  
60/60/42

## LEKCIJA 17

### NASTAVAK PRINCIPA ZA FORMIRANJE SUGESTIJA

1/60/42

#### 5 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*”.

2/60/42

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.

3/60/42

#### 6 Radite na jednom cilju-problemu-projektu

Izaberite sugestiju za samopoboljšanje koju želite da izvršite i radite sa tom jednom sugestijom dok ne bude prihvaćena.

Ne sugerišite nekoliko stvari odjednom.

4/60/42

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.

5/60/42

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.  
6/60/43

Možda ćete dobiti trenutno rezultate sa svojom prvom sugestijom, ali budite spremni da koristite istu sugestiju jednom dnevno najmanje dve nedelje pre nego što pređete na sledeći cilj, da bi promena postala trajna.  
7/60/43

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.  
8/60/43

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.  
9/60/43

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-vidljiv rezultate, to može biti zbog brojnih razloga.  
10/60/43

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.  
11/60/43

## **7 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”.  
12/60/43

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.  
13/60/43

Kada se izražavate direktnim sugestijama, vaša podsvest prima ovu vrstu sugestija i prihvata ih bez otpora. Primeri direktne sugestije mogu biti:  
14/60/43

„*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.

15/60/43

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!  
16/60/44

Izgovarajte i mislite sa osećajem o sadržaju ovih reči tokom njihovog izgovaranja za vreme 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 onih ključnih reči-simbola.

17/60/44

## **8 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. **(Za princip 9 Ponavljane pogledajte Lekciju 21)**

18/60/44

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.

19/60/44

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

20/60/44

Emocije su pokretač i verifikator preduzetih promena u našoj podsvesti, koja je područje izvođenja direktnih radova vas kao hipnotizera i vas kao hipnotisane/og.

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.

21/60/44

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,...

22/60/44

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.

23/60/44

Međutim, nemojte se zavaravati da je to dovoljno.

Podsvest je, kao što smo ranije rekli, banka znanja, iskustva, intuicije i kreativnosti koju preterivanje i emocionalizovanje otvara sa jedne strane...

24/60/44

Ali, podsvest je 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.

25/60/44

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

26/60/45

### **9. Dopunske sugestije**

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.

27/60/45

Dopunske sugestije utiču na mnogo toga što radimo svakog dana u životu.

Zaustavljamo se bez razmišljanja na crvenom semaforu, 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.

28/60/45

Dopunskim sugestijama značajno dižemo kvalitet sugestije/Skripte – scenarija - programa i obezbeđujemo željeno, predvidivo i nepogrešivo vođenje procesa celokupne sesije.

29/60/45

To ostvarujemo kroz

- simbolizovanje,
- 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.

30/60/45

### **Simbolizovanje**

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

31/60/45

Kada ste odredili i zapamtili simbol koji reprezentuje Skriptu, po ulasku u relaks, tj.  $\alpha$  stanje (jutarnja dremka ili popodnevna dremka, ili vreme pred 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.

32/60/45

Podsćanje na simbol doprineće utiskivanje sugestije u vaš um, a simbol-ključna-reč-okidač stvoriće mentalnu sliku ili snažan osećaj vašeg aktivnog izvršavanja sugestije.

33/60/45

Za sugestiju koja je vezana za kvalitetnije spavanje, simbol može npr biti:

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

34/60/45

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

- „misli oštro”,
- „uključiti um”,
- „koncentriši se”...

35/60/46

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.

36/60/46

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

37/60/46

U simbolizovanje spadaju i posthipnotičke sugestije date osobi koja se nalazi u stanju hipnoze, a koja se sprovodi pošto osoba izađe iz hipnoze.

38/60/46

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

39/60/46

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.

40/60/46

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.

41/60/46

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.

42/60/46

Posthipnotičku sugestiju treba ugraditi u Skriptu, odmah nakon indukcije ili produblivanja. Na našim klasičnim i e-kursevima autohipnoze svi polaznici kursa dobiju posthipnotičku sugestiju po želji, za ulazak u dublje hipnotičko stanje i nauče da je sami pripremaju.

43/60/46

Svojevrsnim simbolizovanjem-dopunskim sugestijama, bavićete se sami pri formiranju vaših skripti, kojima ćete obezbeđivati kontinuitet u sve bržem i kvalitetnijem ulasku u proces autohipnoze u narednim sesijama.

44/60/46

Takva 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...”

45/60/47

### **Bezbedno rukovanje opasnim mašinama**

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

46/60/47

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.

47/60/47

### **Zahvaljivanje**

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.

48/60/47

Odgovarajućim tekstom zahvaljujemo podsvesti i višem 'JA', npr. pre ili posle seanse 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:

49/60/47

„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, a može i u deo nakon izlaska iz autohipnoze.

50/60/47

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).

51/60/50

### **Integracija sugestija**

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

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

52/60/47

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.

53/60/47

### **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 poboljšati hipnotički napor.

54/60/48

Npr, recimo da se spolja čuje saobraćaj, ili vaš budilnik otkucava mnogo glasnije nego što ste mislili, ili čujete ljude ispred lifta, kratkom dopunskom sugestijom, umetnutom u Skriptu, maskiramo ometanje i uticaj uobičajenih zvukova iz okruženja i usmeravamo pažnju i koncentraciju na sadržaje Skripte.

55/60/48

Ovakve ili slične dopunske sugestije treba ugraditi u Skriptu na početku relaksa.

56/60/48

### **Ostale sugestije**

Koristeći prethodnu logiku, kada vam se javi potreba ili intuitivno naslutite da nešto nedostaje, definišaćete dopunske sugestije na sličan način. Ako na početku savladavanja autohipnoze ne budete prepoznavali potrebu za definisanje dopunskih sugestija izvan navedenih, nemojte da brinete.

57/60/48

Ako su Skripte i sugestije urađene po napred definisanim pravilima, proces autohipnoze će se odvijati na željeni način.

Kada u procesu analize autohipnoze, dođete do zaključka da bi bilo mudro u neki deo Skripte ugraditi dopunsku sugestiju, uradite to kroz poboljšanja.

58/60/48

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:

59/60/48

„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.

60/60/48

## **LEKCIJA 18**

### **VEŽBA br 5, Pronalaženje 9 principa u definisanim sugestijama**

1/10/48

Ovu vežbu ćete morati odštampatina, svaki deo na jednu stranicu, nakon čitanja prvog dela, poredite ga sa zahtevom od devet principa i onda pogledajte rešenja u trećem delu.

To isto je moguće bez štampanja, ali tri dela vežbe treba pratiti preko tri otvorena ekrana.

2/10/48

*Treba da utvrdite, da li je u ovoj sugestiji iskazano svih devet principa koje bi trebalo ispoštovati prilikom formiranja sugestije.*

3/10/48



*Najpre treba definisati problem.*

Pretpostavićemo u ovom primeru da imate poteškoće sa spavanjem, tj. teško zaspate i želite da olakšate to stanje.

Prikazujemo samo sugestiju i zadatke vezane za nju (bez relaksa, indukcije, produbljivanja, izlaska iz autohipnoze).

4/10/49

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.

5/10/49

### **Tekst sugestije (OVDE NEMA IZGOVARANJA TEKSTA SUGESTIJE)**

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...*

6/10/49

*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”.*

7/10/49

### **Devet pricipa koje bi trebalo poštovati prilikom formiranja sugestija:**

1. Prvo, daje se motivacioni razlog – želja.
2. Sve misli su pozitivne.
3. Present i futur se koriste u celoj sugestiji.
4. Definirati vremenska ograničenja.
5. Sugerise se vrsta akcije.
6. Sugestija je specificirana-konkretana i nedvosmislena.
7. Jezik je potpuno jednostavan, razumljiv za desetogodišnje dete.
8. Koristi se vizualizacija i preterivanje, kao i reči koje nose emocije.
9. Ponavljanje koristite mnogostruko, bez griže savesti, ali ne ponavljate jednu stvar (nameru, afirmaciju, sugestiju) više od tri puta u jednoj skripti. (Za ovaj princip pogledajte Lekciju 21)

8/10/49

## Rešenje vežbe br. 6

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...”

### Nastavak rešenja na sledećem slajdu

9/10/50

5. Sugeriše 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. (Za ovaj princip pogledajte Lekciju 21)

10/10/50

## LEKCIJA 19

### AFIRMACIJE

1/18/50

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 ciljaju podsvest), i moraju se formirati na sličan način kao i hipnotičke sugestije (vidi Lekciju 15).

2/18/50

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.

3/18/50

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.

4/18/50

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....

5/18/51

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.

6/18/51

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, ego će ih saplesti.

7/18/51

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 produbljivanja, tj. kada se nalazite bar u  $\alpha$  stanju.

To će uz navedene opaske o smišljenom radu i lepezi podrške primeni dovesti do njihove realizacije.

8/18/51

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.

9/18/51

Početno saopštavanje afirmacija treba da se dešava dok ste bar u  $\alpha$  stanju, što nije uvek lako ostvarivo.

Skriptu treba pripremiti po principima Lekcije br 22, uz tu razliku što umesto sugestije u Skriptu unesete afirmaciju ili grupu afirmacija, ali ne više od 12 afirmacija.

10/18/51

Kada ste odabranu afirmaciju provukli kroz autohipnozu, tj saopštavali je bar dve nedelje dok ste bili bar u  $\alpha$  (alfa) stanju, možete dalje nastaviti da je saopštavate ponavljanjem bilo na kom mestu, kada niste u hipnoidnom stanju izazvanom autohipnozom, afirmacija će imati veliku verovatnoću da će se primiti, tj nećete gubiti vreme. Zapamtite, ovo je ključ za prihvatanje afirmacija!

11/18/51

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.

12/18/51

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.

13/18/51

Primeri kvalitetnih afirmacija:

- Moje ozdravljenje se već događa;
- Potpuno shvatam svoje razloge za odvikavanje od pušenja i setim ih se kad god mi se ukaže potreba za pušenjem;
- Moji prihodi se stalno 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;

14/18/52

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.

15/18/52

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 opisano je u Simbolizovanju, u Lekciji 17.

16/18/52

Dosledno ponavljanje afirmacija (nakon njihovog uvođenja u upotrebu, provlačenjem kroz proces autohipnoze) 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.

17/18/52

Ponavljam, to će biti naročito uspešno ako ste afirmacije ili grupe afirmacija definisali dok ste bili u procesu autohipnoze, bar u  $\alpha$  stanju. U suprotnom u preko 97 % slučajeva afirmacije neće proizvesti željeni efekat, ma koliko ih uporno i dosledno ponavljate.

18/18/52

## **LEKCIJA 20**

### **VIZUALIZACIJA**

1/10/56

Vizualizacija je namerno-svesno stvaranje mentalne slike ili predstave u umu koja prikazuje vašu želju, san, cilj, već ostvarenu ili kako se realizuje, što stvara prolaz do podsvesti i upošljava ceo um za njihovu realizaciju, naročito ako se nalazite u  $\alpha$  (alfa) stanju, tj bar u lakoj autohipnozi.

2/10/52

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.

3/10/52

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,  $\alpha$  (alfa),  $\theta$  (teta),  $\delta$  (delta) ili  $\Upsilon$  (ipsilon), podsvest se nađe u poslu da stvori uslove i usmeri svesni um da te slike realizuje.  
4/10/53

Na taj način, spoljašnji svet postaje odraz unutrašnjeg uma-podsvesti. O tome ima mnogo lepih ispričanih bajki i ohrabrivanja 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.  
5/10/53

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.  
6/10/53

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.  
7/10/53

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.  
8/10/53

Neki ljudi vide kristalno jasne slike kada zatvore oči i zamišljaju nešto. To je sasvim u redu, neke osobe su više vizualni 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.  
9/10/53

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 9.1.12 Sećanje snova, iz Praktikum, koji vam je besplatno dostupan na sajtu [www.autohipnoza.rs](http://www.autohipnoza.rs), počecete da se sećate snova za samo nekoliko dana vežbanja, tj. doći ćete do dokaza da ste sposobni da vizualizujete.  
10/10/53

## **LEKCIJA 21**

### **PONAVLJANJE**

1/8/53

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 produblivanja, kroz saopštavanje sugestija, pa do izlaska iz duboke opuštenosti i kroz posthipnotičke sugestije.

2/8/53

Kada pišete svoje sugestije za bilo koji deo procesa autohipnoze, ponavljajte ih, uvećajte i iskažite drugim rečima. Ulepšavajte ih. Zamišljajte 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.

3/8/54

Ponavljajte svoju sugestiju svakodnevno dok se ne učvrsti u vašoj podsvesti. A to će se desiti, ako komandu za ponavljanje inicirate dok ste u  $\alpha$  stanju, tj. bar u lakoj autohipnozi. S vremena na vreme ponovite sesiju autohipnoze u kojoj iznova inicirate ponavljanje sugestija, dok ste bar u  $\alpha$  stanju, što će značajno dati smisao i uspešnost vašem ponavljanju.

4/8/54

Ponavljajte nemojte izvoditi mehanički, tj. dok ponavljate trudite se da ne mislite na sasvim drugu stvar. Misliti o onome što ponavljate, a ako to još i vizualizujete, probudite prijatne emocije ili vas podseća na neki mio zvuk ili melodiju, ostvarićete najveće efekte.

Kod ponavljanja je bitno da u njemu učestvuje što više čula, jer time vršite dublji uticaj na podsvest.

5/8/54

Izgovaranjem sugestija – afirmacija naglas uz vizualizaciju, buđenje prijatnih emocija ili podsećanje na prijatne zvuke, pokrenućete čulo:

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

6/8/54

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.

7/8/54

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 se češće sugestija ponavlja i deluje na nekritički um, to je sigurnije da će sugestija proizvesti željnu reakciju – odgovor – odziv.

8/8/54

## **LEKCIJA 22**

### **IZRADA SKRIPTI-SCENARIJA-PROGRAMA**

1/22/54

U prethodnim lekcijama ovog e-kursa upoznali smo se sa autohipnozom i osnovnim tehnikama i pojmovima koji je prate. Sada je vreme da naučimo da pravimo Skripte po kojima se autohipnoza izvodi tj. primenjuje.

2/22/54

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.

3/22/54

Skripte su ogledalo vaše pripreme i obuke, one su vaši programi uz čiju pomoć ćete izvesti promenu (reprogramiranje uma) 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 štoga i za vas...  
4/22/55

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, produbljivanja, 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 ovom e-kursu ili na nekom drugom mestu.  
5/22/55

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.“  
6/22/55

U formiranju Skripte – programa, koristite principe prikazane na slici 3, koja je prikazana u pratećem materijalu u PDF formatu (Scenografija elektronskog kursa autohipnoze), možete je odštampati ili posmatrati kao drugi ekran. Priprema Skripte je zametan posao, naročito za početnika nevelikog znanja i iskustva. Ali ne treba se kolebati, posao nije nesavladiv.  
7/22/55

Izradi Skripte treba pristupiti pragmatično opredeljujući se prema Praktikumu koji dobijate uz kupljeni kurs, za:

1. Jedan sistem fizičke i mentalne relaksacije od prikazanih u Praktikumu, tačke 9.2.1.1 do 9.2.1.10 ili iz nekih drugih izvora;
2. Jednu metodologiju uvođenja u trans – indukciju od prikazanih u Praktikumu, tačke 9.2.2.1 do 9.2.2.7 ili iz nekih drugih izvora;
3. Jedan tip produbljivanja indukcije prikazan u Praktikumu, tačke 9.2.3.1 do 9.2.3.6,
4. Tip sugestije, kada vam to odgovara iz Praktikuma, tačke 9.1.1 do 9.1.15 i 9.2.4.1 do 9.2.4.14 ili iz nekih drugih izvora, ili samostalno napisanu sugestiju;
5. Jednu metodologiju izlaska iz transa od prikazanih u Praktikumu, tačke 9.2.5.1 do 9.2.5.7 ili iz nekih drugih izvora.

8/22/55

Kada se prethodnih pet celina slože (najbolje po principu 'copy-paste' kako vas vodi slika 3, 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.

9/22/55

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 (čitate sami sebi Skriptu) definišu se u prvom licu. Tokom brušenja teksta Skripte, budite strpljivi i nemojte žuriti, trud će vam se isplatiti.  
10/22/56

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.  
11/22/56

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!  
12/22/56

Potrebno je u tekstu odabrati reči, pa čak cele rečenice, koje ćete naglašavati – boldirajte ih (označite ih, podvucite ih, podebljajte ih). Sporo izgovorene i uspavljujuće reči koje koristite u fazi relaksa više umiruju nego brže izgovorene i manje uspavljujuće. Planirajte da u tekstu faze relaksa koristite izraze „tako pospano” ili „sve više pospano” što je bolje od „pospanije”.  
13/22/56

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'.  
14/22/56

U delu teksta u kome programirate izlazak iz hipnoze, treba upotrebljavati reči u superlativu koje izražavaju ushićenost, oduševljenje, zanos, polet, opčinjenost. Iskažite stav da ćete, kada se trans (duboka opuštenost) završi, biti osveženi i da ćete imati veliku korist od svog hipnotičkog iskustva.  
15/22/56

Kod definisanja Skripte nemojte biti previše strogi, pa da se zaglavite na jednoj sugestiji dan, dva, 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.  
16/22/56

Sada ste to sve stavili na papir (verovatnije na ekran) 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.  
17/22/56

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.  
18/22/56



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.

19/22/57

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.

Produblјivanje 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.

20/22/57

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.

21/22/57

U dijagramu toka autohipnoze, Lekcija 7, slajd 2/7/16, smo 5 delova relaksaciju, indukciju, produblјivanje, plasiranje i izlazak iz autohipnoze, analizirali i posmatrali 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.

22/22/57

## **LEKCIJA 23**

### **SNIMLJENE SKRIPTE**

1/16/57

Skripte - scenarije – programe ste napisali sami ili koristite gotove Skripte iz Praktikuma 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.

2/16/57

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 i sl.

3/16/57

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.

4/16/57

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.

5/16/58

Tokom snimanja kvalitet napisane Skripte – scenarija - 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, kljanjem, 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.

6/16/58

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.

7/16/58

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, indukcije i produbljivanja.

8/16/58

U relaksu 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.

9/16/58

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.

10/16/58

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.

11/16/58

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.

12/16/58

Treća faza je prekid transa (prekid 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.

13/16/59

Jedan broj kompletnih Skripti nalazi se u Praktikum. Ako želite, možete sami da čitate i snimate Skripte prilagođavajući ih odgovarajućem rodu.

Praktikum će se dopunjavati vremenom novim Skriptama-scenarijima-programima, što ćete moći da preuzimate slobodno bez nadoknade.

14/16/59

Sugestije koje ste pripremili u vašoj Skripti i koje čitate praktično sami sebi, kada je u pitanju njihovo izvršenje, brzina odziva 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.

15/16/59

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...

16/16/59

## **LEKCIJA 24**

### **MUZIKA U SNIMLJENIM SKRIPTAMA-SCENARIJIMA-PROGRAMIMA**

1/6/59

Da li tokom snimanja Skripti koristiti muziku u pozadini?

To je dosta složeno pitanje.

Odluku morate doneti sami prema vašim sklonostima i navikama.

2/6/59

Neki ljudi, naročito oni koji dobro vizualizuju vole potpunu tišinu, tj. snimke Skripti prave bez muzike u pozadini. Drugi uživaju u muzici u pozadini.

3/6/59

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.

4/6/59

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.

5/6/59

Prilikom obuhvatanja muzike u Skriptu morate voditi računa da

- Uvođenje muzike u snimanje Skrite malo komplikuje snimanje, jer morate paziti na više izlaza tj komandi
- Odabranu muziku treba oslobodite od reklama

- Muziku treba pustiti pre početka izgovaranja teksta, da bi izbegli zvukove uključivanja prekidača
  - Po završetku čitanja skripte pustite da muzika traje duže od čitanja nekoliko sekundi
  - Nakon završetka čitanja Skripte isključite snimanje glasa, pa tek onda isključite muziku
- 6/6/60

## LEKCIJA 25

### VEŽBA BR 6, ISPRAVKA SIROVE SKRIPTE

1/6/60

Neophodno je ispraviti sirovu Skriptu za 9.2.4.8 *Oporavak od bolesti*, tako da ona bude spremna vama za upotrebu. Greške se odnose na upotrebu teksta za drugo lice i rod, muški ili ženski.

2/6/60

Iza ove sirove Skripte dobijene kopiranjem odgovarajućih delova iz Praktikuma, imate i rešenja Skripte za ženski i muški rod. Mesta na kojima je došlo do ispravki su ožučena.

3/6/60

Ako sirovu Skriptu i ispravljene Skripte odštampate, moći ćete da vidite šta je sve ispravljeno u sirovoj Skripti. Sve to je moguće i praćenjem obe Skripte na dva ekrana.

4/6/60

Sve Skripte sirova i ispravljene Skripte, kao i one u Praktikumu, prikazane su u PDF formatu. U stvarnosti isti ćete problem rešavati na većem željenom cilju-poboljšanju-projektu, kada za formiranje vaše Skripte budete koristili uzorne primere iz Praktikuma ili iz nekih drugih izvora.

5/6/60

A sad, pogledajte sirovu Skriptu 8.2.4.8 *Oporavak od bolesti*, u elektronskoj formi iz dokumenta *SCENOGRAFIJA ELEKTRONSKOG KURSA AUTOHIPNOZE*, i pokušajte pronaći greške teksta za drugo lice i rod, muški ili ženski. Za pomoć koristite ispravljene Skripte koje slede iza sirove Skripte 8.2.4.8.

6/6/60

### Vežba br 6

Neophodno je ispraviti sirovu Skriptu za 8.2.4.8 **Oporavak od bolesti**, tako da ona bude spremna vama za upotrebu. Greške se odnose na upotrebu teksta za drugo lice i rod, muški ili ženski. Iza ove sirove Skripte dobijene kopiranjem odgovarajućih delova iz Praktikuma, imate i rešenja Skripte za ženski i muški rod. Mesta na kojima je došlo do ispravki su ožučena. Ako sirovu Skriptu i ispravljene Skripte odštampate, moći ćete da vidite šta je sve ispravljeno u sirovoj Skripti. Sve to je moguće i praćenjem obe Skripte na dva ekrana. Sve Skripte sirova i ispravljene Skripte, kao i one u Praktikumu, prikazane su u PDF formatu.

### Sirova Skripta 8.2.4.8 Oporavak od bolesti.

Pusti snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju

Ležite na prostirku na uobičajeni način...

Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj 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...  
Mirani ste i opušteni...  
Svi mišići i nervi su vam opušteni...  
Opušteni su, mlohavi i tromi...  
Potpuno ste mirani 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 sec (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, vas opuštaju i prave vam umirujuću atmosferu, koja vam diže koncentraciju i pažnju...  
Ležiš na svojoj prostirci, opušten nakon faze relaksa...  
Krećeš sa fazom dalje indukcije...  
Duboko udahni i izdahni tri puta...  
Samo razmišljaj...  
Opusti se...  
Osećaš reč dok je misliš u svom telu.  
Opusti se... Ne postoji ništa drugo što trebaš da uradiš nego da se opustiš.  
Dozvoli mišićima u tvom telu da omlohove;  
Razmišljaj kako se opuštaš.  
Zamisli kako se blistav, beli stub svetlosti spušta odozgo i kupa ti vrh glave.  
Toplo je i mirno...  
To je blistava sunčeva svetlost... Sve je u redu...  
Osećaš kako se poseban umirujući oblik sunčeve svetlosti obavija oko tebe...  
Počinje od vrha tvoje glave...  
Obavija te dodirujući...  
Kreće se na niže oko spoljašnjeg dela tvog tela,  
Možeš da osetiš toplinu dok se spušta...  
Dozvoli u ovim mirnim trenutcima da ti eliminiše sve misli koje mogu da te ometaju...  
Sada svetlost počinje da ulazi u tvoje telo...  
Prolazi bez ikavog otpora kroz tvoje teme...  
Oči su ti zatvorene...  
Koža na glavi se potpuno opušta... Opuštena je i prozirna...  
Kako se svetlost spušta tako popunjava tvoj mozak...  
Osećaš se po malo čudno...  
Kao da ti mozak pliva u sudu punom bele svetlost...  
Svetlost nastavlja dalje da se spušta kroz vilicu...  
Ulazi u kičmu i grlo...osećaj je nestvaran, dobio si takvu lakoću...  
Kao da su glava i vrat zasebne celine...  
Osećaš kako svetlost polako prodire u ramena...  
Kreće se kroz ruke i torzo...  
Ceo torzo ti je pun bele i sjajne svetlost...  
Svetlost kroz prste na rukama ističe napolje i počinje da vrtloži oko tvoga tela...  
Osećaš prijatnu toplinu i čudan osećaj spokoja u svim delovima tvoga tela...

Svetlost se iz torza izliva u butine, prolazi kroz kolena...  
Spušta se kroz listove i gležnjeve u stopala...  
Stopala ti svetle kao letnji svitci, na tabanima osećaš 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...  
Sav si okupan belom i sjajnom svetlošću.  
Obavila te je kao mumiju...  
Imaš osećaj kao da si u bestežinskom stanju...  
Sjajna bela svetlost se spiralnim vrtlogom vraća nazad u oblak iz koga je i došla...  
Svetlost je potpuno isčilela iz tvog tela...  
Osećaš se potpuno realaksirano i nestvarno...  
Celo tvoje biće odiše čudnom harmonijom i čistotom...  
Spreman si za prihvatanje sugestija.  
Potpuno si mirna i opuštena...  
A sad ću da brojim unazad od pet do jedan sa ciljem da uđeš još dublje u hipnozu...  
**Pet**...svakim izgovorenim brojem spuštaš se sve dublje i dublje, potpuno si opuštena...  
**Četiri**...toneš sve dublje i dublje...opušteno zaranjaš u trans...  
**Tri**...ideš sve dublje i dublje u hipnotički trans...  
**Dva**...spuštaš se sve dublje i dublje u omamljujuću opuštenost...  
**Jedan**...potonula si duboko, duboko u najdublje stanje opuštenost...  
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, vas opuštaju i prave 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 da 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...  
Bala 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 dali 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 sec, (ovaj red ne izgovarate dok snimate)  
 Čuje se od nekud 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 sec, (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 sec, (ovaj red ne izgovarate dok snimate)  
 Potpuno ste mirani, 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.  
 I dalje si potpuno miran i opušten.....  
 Potpuno miran, opušten, osvežen, potpuno svestan, i normalan u svakom pogledu...  
 Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, tvoja pažnja je usmerena na (navedite za vas aktuelnu područje) koja je sada - - - - (navedite vaš adekvatan okidač, ključnu reč)

Kad god kažeš, vidiš, pomisliš ili čuješ reč - - - - (navedite vaš adekvatan okidač, ključnu reč) ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

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

Sada je vreme da se vratiš iz hipnoze...

Počecu uslovljavanje vraćanja brojanjem od pet do jedan.

I na jedan, oči će ti se otvoriti, i ti ćeš se potpuno vratiti u takozvano normalno stanje svesti.

Pet...Počinješ da se vraćaš.

Četiri...Polako se vraćaš.

Tri... Iako je prirodno želeti da ostaneš ovde i čak i da uđeš dublje u hipnozu, vraćaš se skroz nazad, skroz nazad.

Dva... Vraćaš se sada.

Jedan...Oči otvorene, oči otvorene, potpuno budan, potpuno budan, osećaš se veoma, veoma dobro u svakom pogledu. . . veoma dobar u svakom pogledu.

Samo budi miran na trenutak.

Polako se pokreći...

Udahni duboko.

Zahvali u sebi, svojoj podsvesti, i svom višem "Ja", na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

Primećene greške i izvršene ispravke prikazane su u Rešenju Vežbe br 7 i date su za posebno za ženski i muški rod.

U sličnoj poziciji bićete kada budete formirali sopstvenu Skriptu sa primerima skripti i delova skripti iz Praktikumuma.

## Rešenje Vežbe br 6 za ženski rod

Mesta koja su pretrpela ispravke su ožučena.

### Skripta 8.2.4.8 Oporavak od bolesti.

Pusti snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju

Lezi na prostirku na uobičajeni način...

Zatvori oči...

Ostani fokusirana sve vreme na svoj snimljeni glas...

Udahni duboko i izdahni, tri puta i slušaj...

Uradi to sad...

Svaki nerv i mišić ti se potpuno opušta...

Toneš sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirna si i opuštena...

Svi mišići i nervi su ti opušteni...

Opušteni su, mlohavi i tromi...

Potpuno si mirna i opuštena...

Sve ti je po volji...

Pusti da taj osećaj opuštenosti i lagodnosti kruži tvojim umom i razliva se tvojim telom...

Taj osećaj opuštenosti i lagodnosti odnosi sve tvoje brige... prebiranje po prošlosti...i brige za budućnost...

Pauza 30 sec (tekst u ovom redu se ne izgovara)

Potpuno si mirna i opuštena... Sve ti je po volji...

U tom miru sve što slušaš, lako se urezuje u tvoju podsvest...



Da, sve što se kaže, duboko prodire u **tvoju** podsvest i **ti ćeš** upravo tako postupati...  
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana, i iz hodnika, **te** opuštaju i prave **ti** umirujuću atmosferu, koja **ti** diže koncentraciju i pažnju...  
Ležiš na svojoj prostirci, **opuštena** nakon faze relaksa...  
Krećeš sa fazom dalje indukcije...  
Duboko udahni i izdahni tri puta...  
Samo razmišljaj...  
Opusti se...  
Osećaš reč dok je misliš u svom telu...  
Opusti se... Ne postoji ništa drugo što trebaš da uradiš nego da se opustiš.  
Dozvoli mišićima u tvom telu da omlohave;  
Razmišljaj kako se opuštaš.  
Zamisli kako se blistav, beli stub svetlosti spušta odozgo i kupa ti vrh glave.  
Toplo je i mirno...  
To je blistava sunčeva svetlost... Sve je u redu...  
Osećaš kako se poseban umirujući oblik sunčeve svetlosti obavija oko tebe...  
Počinje od vrha tvoje glave...  
Obavija te dodirujući...  
Kreće se na niže oko spoljašnjeg dela tvog tela,  
Možeš da osetiš toplinu dok se spušta...  
Dozvoli u ovim mirnim trenutcima da ti eliminiše sve misli koje mogu da te ometaju...  
Sada svetlost počinje da ulazi u tvoje telo...  
Prolazi bez ikavog otpora kroz tvoje teme...  
Oči su ti zatvorene...  
Koža na glavi se potpuno opušta... Opuštena je i prozirna...  
Kako se svetlost spušta tako popunjava tvoj mozak...  
Osećaš se po malo čudno...  
Kao da ti mozak pliva u sudu punom bele svetlost...  
Svetlost nastavlja dalje da se spušta kroz vilicu...  
Ulazi u kičmu i grlo...osećaj je nestvaran, **dobila** si takvu lakoću...  
Kao da su glava i vrat zasebne celine...  
Osećaš kako svetlost polako prodire u ramena...  
Kreće se kroz ruke i torzo...  
Ceo torzo ti je pun bele i sjajne svetlost...  
Svetlost kroz prste na rukama ističe napolje i počinje da vrtloži oko tvoga tela...  
Osećaš prijatnu toplinu i čudan osećaj spokoja u svim delovima tvoga tela...  
Svetlost se iz torza izliva u butine, prolazi kroz kolena...  
Spušta se kroz listove i gležnjeve u stopala...  
Stopala ti svetle kao letnji svitci, na tabanima osećaš 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...  
**Sva** si **okupana** belom i sjajnom svetlošću.  
Obavila te je kao mumiju...  
Imaš osećaj kao da si u bestežinskom stanju...  
Sjajna bela svetlost se spiralnim vrtlogom vraća nazad u oblak iz koga je i došla...  
Svetlost je potpuno isčilela iz tvog tela...  
Osećaš se potpuno realaksirano i nestvarno...  
Celo tvoje biće odiše čudnom harmonijom i čistotom...

**Spremna** si za prihvatanje sugestija.

Potpuno si mirna i opuštena...

A sad ću da brojim unazad od pet do jedan sa ciljem da uđeš još dublje u hipnozu...

**Pet**...svakim izgovorenim brojem spuštaš se sve dublje i dublje, potpuno si opuštena...

**Četiri**...toneš sve dublje i dublje...opušteno zaranjaš u trans...

**Tri**...ideš sve dublje i dublje u hipnotički trans...

**Dva**...spuštaš se sve dublje i dublje u omamljujuću opuštenost...

**Jedan**...potonula si duboko, duboko u najdublje stanje opuštenost...

Potpuno **si mirna** i **opuštena**... Sve **ti** je po volji...

U tom miru, sve što **slušaš**, lako se urezuje u **tvoju** podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u **tvoju** podsvest i **ti ćeš** upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, **te** opuštaju i prave **ti** umirujuću atmosferu, koja **ti** diže koncentraciju i pažnju...

Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, **tvoja** 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, **ti** je ne **koristiš**, niti **pokrećeš**...

**Zamisli tvoje** telo kako proizvodi i usmerava bela krvna zrnca prema rani...

**Uzela si** stvar u svoje ruke...

Crvenilo mora da pobeđeno za dan i po...

Rana mora da zaraste za dve nedelje...

**Komanduješ** belo konjici i belo 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...

Bala 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 **tvoje** 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 dali 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 sec, (ovaj red ne izgovarate dok snimate)

Čuje se od nekud 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...  
Okolo 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 sec, (ovaj red ne izgovarate dok snimate)  
Iz minuta u minut, iz sata u sat, **osećaš** se bolje,  
Crvenilo oko rane se smanjuje...  
Rana zarasta...  
**Vizualizuj** sebe kako **si zadovoljna**, **opuštena** i **srećna** od kada **si ubrzala** oporavak od bolesti...  
**Vizualizuj** sebe kako magijom ovih sugestija **uspostavljaš** potpunu kontrolu i **ubrzavaš** oporavak od bolesti...  
Pauza 15 sec, (ovaj red ne izgovarate dok snimate)  
Potpuno **si mirana**, **opuštena**, **osvežena**, potpuno **svesna** i **normalna** u svakom pogledu...  
**Tvoje** ključne reči za ove sugestije su **ZDRAVA I OPRAVLJENA**  
Kad god **kažeš**, **vidiš**, **pomisliš** ili **čuješ** reči, **ZDRAVA I OPRAVLJENA**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija.  
I dalje si potpuno **mirna** i **opuštena**.....  
Potpuno **mirna**, **opuštena**, **osvežena**, potpuno **svesna**, i **normalna** u svakom pogledu...  
Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, tvoja pažnja je usmerena na **zaraženu duboku ranu na ruci** koja je sada **ZDRAVIJA I OPORAVLJENIJA**  
Kad god **kažeš**, **vidiš**, **pomisliš** ili **čuješ** reč **ZDRAVA I OPRAVLJENA** ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...  
I dok se prethodne instrukcije i sugestije, potpuno spontano, povezuju, integrišu, harmonizuju, i zaključavaju... i postaju tvoja realnost...  
Sada je vreme da se vratiš iz hipnoze...  
Počeću uslovljavanje vraćanja brojanjem od pet do jedan.  
I na jedan, oči će ti se otvoriti, i ti ćeš se potpuno vratiti u takozvano normalno stanje svesti.  
Pet...Počinješ da se vraćaš.  
Četiri...Polako se vraćaš.  
Tri... Iako je prirodno želeći da ostaneš ovde i čak i da uđeš dublje u hipnozu, vraćaš se skroz nazad, skroz nazad.  
Dva... Vraćaš se sada.  
Jedan...Oči otvorene, oči otvorene, potpuno **budna**, potpuno **budna**, osećaš se veoma, veoma dobro u svakom pogledu. . . veoma **dobro** u svakom pogledu.

Samo budi **mirna** na trenutak.

Polako se pokreći...

Udahni duboko.

Zahvali u sebi, svojoj podsvesti, i svom višem "Ja", na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

### Rešenje Vežbe br 6 za muški rod

Mesta koja su pretrpela ispravke su ožučena.

#### **Skripta 8.2.4.8 Oporavak od bolesti.**

Pusti snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju

**Lezi** na prostirku na uobičajeni način...

**Zatvori** oči...

**Ostani fokusiran** sve vreme na svoj snimljeni glas...

**Udahni** duboko i **izdahni**, tri puta i **slušaj**...

**Uradi** to sad...

Svaki nerv i mišić **ti se potpuno** opušta...

**Toneš** sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

**Miran si i opušten**...

Svi mišići i nervi su **ti** opušteni...

Opušteni su, mlohavi i tromi...

Potpuno **si miran i opušten**...

Sve **ti** je po volji...

**Pusti** da taj osećaj **opuštenosti i lagodnosti** kruži **tvojim** umom i razliva se **tvojim** telom...

Taj osećaj **opuštenosti i lagodnosti** odnosi sve **tvoje** brige... prebiranje po prošlosti...i brige za budućnost...

Pauza 30 sec (tekst u ovom redu se ne izgovara)

Potpuno **si miran i opušten**... Sve **ti** je po volji...

U tom miru sve što **slušaš**, lako se urezuje u **tvoju** podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u **tvoju** podsvest i **ti ćeš** upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana, i iz hodnika, **te** opuštaju i prave **ti** umirujuću atmosferu, koja **ti** diže koncentraciju i pažnju...

Ležiš na svojoj prostirci, opušten nakon faze relaksa...

Krećeš sa fazom dalje indukcije...

Duboko udahni i izdahni tri puta...

Samo razmišljaj...

Opusti se...

Osećaš reč dok je misliš u svom telu.

Opusti se... Ne postoji ništa drugo što trebaš da uradiš nego da se opustiš...

Dozvoli mišićima u tvom telu da omlohav;

Razmišljaj kako se opuštaš...

Zamisli kako se blistav, beli stub svetlosti spušta odozgo i kupa ti vrh glave...

Toplo je i mirno...

To je blistava sunčeva svetlost... Sve je u redu...

Osećaš kako se poseban umirujući oblik sunčeve svetlosti obavija oko tebe...

Počinje od vrha tvoje glave...

Obavija te dodirujući...

Kreće se na niže oko spoljašnjeg dela tvog tela,

Možeš da osetiš toplinu dok se spušta...

Dozvoli u ovim mirnim trenutcima da ti eliminiše sve misli koje mogu da te ometaju...  
Sada svetlost počinje da ulazi u tvoje telo...  
Prolazi bez ikavog otpora kroz tvoje teme...  
Oči su ti zatvorene...  
Koža na glavi se potpuno opušta... Opuštena je i prozirna...  
Kako se svetlost spušta tako popunjava tvoj mozak...  
Osećaš se po malo čudno...  
Kao da ti mozak pliva u sudu punom bele svetlost...  
Svetlost nastavlja dalje da se spušta kroz vilicu...  
Ulazi u kičmu i grlo...osećaj je nestvaran, dobio si takvu lakoću...  
Kao da su glava i vrat zasebne celine...  
Osećaš kako svetlost polako prodire u ramena...  
Kreće se kroz ruke i torzo...  
Ceo torzo ti je pun bele i sjajne svetlost...  
Svetlost kroz prste na rukama ističe napolje i počinje da vrtloži oko tvoga tela...  
Osećaš prijatnu toplinu i čudan osećaj spokoja u svim delovima tvoga tela...  
Svetlost se iz torza izliva u butine, prolazi kroz kolena...  
Spušta se kroz listove i gležnjeve u stopala...  
Stopala ti svetle kao letnji svitci, na tabanima osećaš 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...  
Sav si okupan belom i sjajnom svetlošću.  
Obavila te je kao mumiju...  
Imaš osećaj kao da si u bestežinskom stanju...  
Sjajna bela svetlost se spiralnim vrtlogom vraća nazad u oblak iz koga je i došla...  
Svetlost je potpuno isčilela iz tvog tela...  
Osećaš se potpuno realaksirano i nestvarno...  
Celo tvoje biće odiše čudnom harmonijom i čistotom...  
Spreman si za prihvatanje sugestija.  
Potpuno si **miran** i **opušten**...  
A sad ću da brojim unazad od pet do jedan sa ciljem da uđeš još dublje u hipnozu...  
**Pet**...svakim izgovorenim brojem spuštaš se sve dublje i dublje, potpuno si **opušten**...  
**Četiri**...toneš sve dublje i dublje...opušteno zaranjaš u trans...  
**Tri**...ideš sve dublje i dublje u hipnotički trans...  
**Dva**...spuštaš se sve dublje i dublje u omamljujuću opuštenost...  
**Jedan**...**potonuo** si duboko, duboko u najdublje stanje opuštenost...  
Potpuno **si miran** i **opušten**... Sve **ti** je po volji...  
U tom miru, sve što slušate, lako se urezuje u **tvoju** podsvest...  
Da, sve što se kaže, duboko prodire u **tvoju** podsvest i **ti ćeš** upravo tako postupati...  
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, **te** opuštaju i prave **ti** umirujuću atmosferu, koja **ti** diže koncentraciju i pažnju...  
Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, **tvoja** 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, **ti** je ne **koristiš**, niti **pokrećeš**...  
**Zamisli tvoje** telo kako proizvodi i usmerava bela krvna zrnca prema rani...

Uzeo si stvar u svoje ruke...

Crvenilo mora da pobeđeno za dan i po...

Rana mora da zaraste za dve nedelje...

Komanduješ belo konjici i belo 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...

Bala 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 tvoje 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 dali 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 sec, (ovaj red ne izgovarate dok snimate)

Čuje se od nekud 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 sec, (ovaj red ne izgovarate dok snimate)

Iz minuta u minut, iz sata u sat, osećaš se bolje,

Crvenilo oko rane se smanjuje...

Rana zarasta...

Vizualizuješ sebe kako si zadovoljan, opušten i srećan od kada si ubrzao oporavak od bolesti...

Vizualizuj sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljaš potpunu kontrolu i ubrzavaš oporavak od bolesti...

Pauza 15 sec, (ovaj red ne izgovarate dok snimate)

Potpuno si miran, opušten, osvežen, potpuno svesan i normalan u svakom pogledu...

Tvoje ključne reči za ove sugestije su **ZDRAV I OPRAVLJEN**

Kad god kažeš, vidiš, pomisliš ili čuješ reči, **ZDRAV I OPRAVLJEN**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija.

I dalje si potpuno miran i opušten.....

Potpuno miran, opušten, osvežen, potpuno svestan, i normalan u svakom pogledu...

Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, tvoja pažnja je usmerena na zaraženu duboku ranu na ruci koja sada **OZDRAVLJUJE I OPORAVLJA SE**

Kad god kažeš, vidiš, pomisliš ili čuješ reči **ZDRAV I OPRAVLJEN** one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

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

Sada je vreme da se vratiš iz hipnoze...

Počecu uslovljavanje vraćanja brojanjem od pet do jedan.

I na jedan, oči će ti se otvoriti, i ti ćeš se potpuno vratiti u takozvano normalno stanje svesti.

Pet...Počinješ da se vraćaš.

Četiri...Polako se vraćaš.

Tri... Iako je prirodno želeći da ostaneš ovde i čak i da uđeš dublje u hipnozu, vraćaš se skroz nazad, skroz nazad.

Dva... Vraćaš se sada.

Jedan...Oči otvorene, oči otvorene, potpuno budan, potpuno budan, osećaš se veoma, veoma dobro u svakom pogledu. . . veoma dobar u svakom pogledu.

Samo budi miran na trenutak.

Polako se pokreći...

Udahni duboko.

Zahvali u sebi, svojoj podsvesti, i svom višem "Ja", na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

## LEKCIJA 26

### VEŽBA br 7, JEDNOSTAVNA INDUKCIJA I IZLAŽENJE IZ AUTOHIPNOZE

1/32/71

Kada budete radili ovu vežbu, trebalo bi da

- obezbedite mirnu prostoriju u kojoj vas niko neće uznemiravati dvadesetak minuta,
- obezbedite adekvatan sistem za slušanje Skripte,
- budete komotno obučeni, kao što ste kroz kurs već savladali,
- zauzmete udoban ležeći ili sedeći položaj,
- budete mirni i koncentrisani dok slušate moj glas.

2/32/71

U vežbi ćete biti hipnotisani do dubine do koje vi to dozvolite. Cilj vežbe je da osetite ulazak i izlatak iz hipnoze i da budete svesni svih senzacija i svega što vas okružuje.

U ovoj sedmoj vežbi koristićemo standardnu indukciju hipnoze da biste se navikli na to kako hipnoza funkcioniše.

3/32/72

Ako ste u prošlosti posetili profesionalnog hipnotizera, moguće je da je „indukcioni“ deo vaše sesije možda bio prilično dugotrajan. Mnogi hipnotizeri koriste tehniku koja se zove „progresivna relaksacija“ da vas postepeno dovede u lagani trans, a zatim polako produbljuje to stanje i do sat vremena. Ovo dobro funkcioniše za većinu ljudi, ali traje dosta vremena, a današnjem čoveku se žuri.

4/32/72

Prva faza, brza indukcija

Američki hipnoterapeut, Dejv Elman razvio je veoma uspešnu alternativu dugačkim indukcijama. Hipnotizeri su ustanovili da je njena karakteristika, da radi svaki put. Ova indukcija komprimuje ponavljajuća uslovljavanje u seriju kratkih „mini indukcija“ koje počinju da izazivaju trans, zatim se trans produbi i vi se nađete u vrlo pristojnoj hipnozi za plasiranje sugestija ili afirmacija.

5/32/72

Tehnika obezbeđuje da svaki put kada otvorite oči, a zatim se vrati u stanje transa, hipnoza je dublja. Rezultat je lepo hipnotisan subjekt za nekoliko minuta. Ovo je tehnika koju ćemo koristiti u našoj vežbi prve faze.

6/32/72

Druga faza, produbljivanje transa

Kada se završi prva faza sa otvaranjem i zatvaranjem očiju, za dalje produbljivanje koristićemo tehniku „Pokternih stepenica“.

I ova druga faza je kratka, uključuje vizualizaciju spuštanja ka onome što možemo nazvati sobom blaženstva i obnove potencijala u kome su i um i telo potpuno opušteni.

7/32/72

U ovoj sedmoj vežbi, ova soba je mesto gde ćemo napraviti malu pauzu sa odmorom od nekoliko minuta, kako biste istražili senzacije i jasnoću koje nudi hipnoza. Na početku ove pauze biće vam ponuđeni predlozi stvari koje možete da uradite, ali najvažnije je da se opustite i odvojite tih par minuta da uživate u miru hipnotičkog stanja. Ne očekuje se da napravite bilo kakva epohalna otkrića, ali svaki put kada ponovite ovu vežbu otkrićete da ćete postati samouvereniji i radoznaliji.

8/32/72

Dok ste u svojoj sobi blaženstva i obnove potencijala, možda ćete otkriti da možete početi da vizualizujete neke specifične scene, mesta ili događaje. Neki će čak iskusiti prilično intenzivna osećanja. Kako ćete doživeti hipnozu zavisiće od vas kao pojedinca, da li ste po prirodi uglavnom vizuelni, slušni ili kinestetički, ili možda kombinacija bilo čega ili svega navedenog.

9/32/72

Nakon pauze od dva tri miuta, počecete lagano izlaziti iz stanja transa, sve dok se potpuno ne vratite u svesno stanje, tj dok se ne vratite u svoju sobu i osećate se odlično.

10/32/72

Tokom trajanja vašeg transa, uprkos onome što ste možda čuli, autohipnoza je potpuno bezbedna i nikada nećete izgubiti sposobnost da se vratite u potpuno svesno stanje, ako se osećate neprijatno zbog onoga što se dešava.

11/32/72



Verovatno ćete se zapitati o ovome, nekada tokom svog iskustva, ali ćete se osećati tako dobro da nećete osećati potrebu da pokušavate da prekinete stanje autohipnoze. Testirajte ovo sami kada prođete kroz fazu indukcije.

12/32/73

Kao što je prikazano na Slici 1 Lekcija br. 1, postoje tri nivoa hipnoze lagani, srednji i duboki, što je ukratko opisano šta znače ta stanja u trećoj koloni.

13/32/73

Malo je verovatno da ćete ikada dostići stanje dubokog (komatoznog) hipnotičkog transa koristeći autohipnozu. Čak i ako se to desi, tehnike sadržane u ovim skriptama će funkcionisati na potpuno isti način, tj vratićete se u potpuno svesno stanje kada za to bude vreme. U ovoj prvoj vežbi bićemo zadovoljni ako dostignemo srednji nivo  $\alpha$  stanja ili lake hipnoze.

14/32/73

U ovom stanju, većina ljudi ostaje potpuno svesna gde su i šta se dešava oko njih, ali biraju da „isključe“ tu svest i „uđu unutra“ da istraže svoje unutrašnje misli, slike i osećanja.

15/32/73

Možete postići ovo stanje lake hipnoze u prvom pokušaju. Možda čak i prepoznate kada se to dogodi, ili možda osećate da se ništa nije promenilo, a vi se samo opuštate u stolici ili na prostirci zatvorenih očiju. Nema veze, jer ćete istu vežbu ponoviti nekoliko puta, i svaki put kada uđete u hipnozu ući ćete dublje nego prošli put, i naći ćete nove senzacije i iskustva koja će vas ohrabriti da idete i dalje.

16/32/73

To se naziva procesom uslovljavanja, i što češće to radite, to ćete postati bolji.

Kada izađete iz svog prvog hipnotičkog iskustva, napravićemo mali rezime, tako da ćete u mislima proći kroz vaš doživljaj.

Imate tekst Skripte u Praktikum, i Scenografiji elektronskog kursa autohipnoze, koji vam za sada ne trebaju.

17/32/73

A sada pređite na slušanje snimka, *Jednostavne indukcije i izlaženja iz autosugestije*, i u njemu sadržanih sugestija sa kojima bi trebalo da doživite ulazak i izlazak iz hipnoze.

18/32/73

Udobno se smestite i odslušajte snimak **Skripte 8.1.17 JEDNOSTAVNE INDUKCIJE I IZLAŽENJA IZ HIPNOZE**

Snimak Skripte trajaće oko 18 minuta.

Sretno nastavite slušanje

IZGOVARAM SKRIPTU

19/32/73



20/32/73

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

🔊 Pauza 10 sec

Zatvorite oči... Oči ćete otvoriti kada vam kažem...

Ostanite fokusirani sve vreme na moj glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali probudićete se tačno za pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore i iz hodnika, vas opuštaju i prave vam umirujuću atmosferu, koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Obratite pažnju na vaše uobičajeno disanje.

Ništa u disanju ne menjajte, samo ga pratite.  
Fokusirajte 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 vašeg 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 sec



21/32/74

Sada fokusirajte pažnju na zvuk koji ispuštate dok dišete...  
Pratite taj jedan mali deo vašeg 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 sec

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. I pratite i primećujte...  
Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

⌚ Pauza 10 sec

Sada fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...  
Oni su zatvoreni i opušteni...  
Testirajte ih tako što podižete (cimate) obrve na gore nekoliko puta...Uradite to sad...

⌚ Pauza 10 sec

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 sec

Sada duboko udahnite i zadržite dah nekoliko sekundi...  
Dok izdišete, opusti svu napetost u vašem telu.

⌚ Pauza 10 sec



22/32/74

Dozvolite da vam se telo opusti što je više moguće.  
Dozvolite da se ta opuštenost razlije po celom vašem telu...  
Samo pustite da se opuštenost razliva kroz celo telo od temena do vrhova nožnih prstiju.  
Sada ćemo ovo opuštanje produbiti mnogo više.  
Za trenutak otvorite i zatvorite oči.  
Kada zatvorite oči, to je vaš znak da dozvoljavate da osećaj opuštenosti postane 10 puta dublji.  
Sve što treba da uradite je da želite da se to dogodi i učinićete to vrlo lako...  
Uredu, sad ponovo za trenutak otvorite i zatvorite oči...  
Osetite kako ta opuštenost teče kroz celo telo, odvođeci vas mnogo dublje u opuštanje...  
Zamislite dok ležite na prostirci na plaži kako vas miluju prvi jutarnji zraci i kako idete u još dublje opuštanje...  
Sada ovu opuštenost možete produbiti još mnogo više...  
Za trenutak još jednom otvorite i zatvorite oči...  
Kada ste zatvorili oči, opuštenost će vam se udvostručiti...  
Duplo je dublja...  
Uredu, sad još jednom za trenutak otvorite i zatvorite oči, i udvostručite svoje opuštanje...  
Neka svaki mišić u vašem telu postane potpuno opušten...  
Ni jedan mišić vašeg tela neće se pomeriti...  
Za trenutak, još jednom otvorite i zatvorite vaše oči...  
Kada ste zatvorili oči, vaša opuštenost se udvostručila...

Uredu, sad još jednom otvorite i zatvorite oči...  
I udvostručite opuštenost... dobro...  
Neka svaki mišić u vašem telu postane potpuno opušten...  
Ni jedan mišić vašeg tela se neće pomeriti...  
Ostvarili ste potpunu fizičku relaksaciju...

Ⓜ Pauza 10 sec



23/32/75

Sada ćete da se opustiti mentalno...  
Za trenutak počecete polako u mislima, da brojite unazad, od 100.  
Sa svakim brojem koji izgovorite, udvostručite svoje mentalno opuštanje.  
Sa svakim brojem koji izgovorite, vaš um postaje duplo opušteniji.  
Kada dođete do broja 97, ili možda čak i ranije, vaš um će postati toliko opušten da ćete zapravo zanemariti sve ostale brojeve, koji bi došli posle 97. Jednostavno više neće biti brojeva.  
Ti brojevi će otići, skloniće se.  
Sada počnite, sa idejom da ćete to učiniti i da ćete ih lako odagnati iz vašeg uma.  
Sada, u mislima izgovorite prvi broj  
100

I udvostručite svoje mentalno opuštanje...  
Sada sledeći broj.... Dobro....  
Sada udvostručite vašu mentalnu relaksaciju...  
Neka brojke već počnu da blede...  
Sledeći broj....  
Udvostručite svoje mentalno opuštanje.  
Počinju brojke da odlaze. One će otići ako vi to želite...  
Sada će nestati...  
Rasterajte ih...  
Proterajte ih.  
Učinite to, vi to možete, izgurajte ih.  
Neka se to desi!  
SVI BROJEVI SU OTIŠLI...



24/32/75

To je u redu...  
Um vam je opušten, i telo vam opušteno...  
Sa svakim udahom dozvolite sebi da se opustite još mnogo više...  
Vi želite da se vaše telo još malo opusti...  
To ćete uraditi na sledeći način.  
Brojaću od 5 do 1. Sa svakim brojem koji izgovorim, pustićete da vam se um i telo opuste zajedno još više, tako da dok ja izbrojim do jedan, mentalno i fizički lako ćete se opustiti još mnogo više.  
Počinjem brojati...  
5, idete dublje u stanje opuštenosti...  
4, to je dobro, opuštate se još dublje...  
3, to je dobro, čini vam se kao da i nemate kostiju...  
2, idete još dublje, potpuno ste omlohavili...  
1, ne osećate ni jedan mišić, svi su opušteni i mlohavi...  
Sada ćete ići da se opustite u vašem sobu blaženstva i obnove potencijala.  
Soba u kojoj punite vaše akumulatore i potencijale.  
Samo je vama poznato mesto postojanja sobe blaženstva i obnove potencijala.  
Ta soba je vaša tajna, koju u svakom trenutku možete prizvati u pomoć za duboko opuštanje i obnovu potencijala...

Ali uz moju pomoć stići ćete tamo za par trenutaka iako to niste danas planirali...



25/32/76

Postoje tri nivoa koja će vas odvesti u vašu sobu blaženstva i obnove potencijala.

Nivo A, B i C.

Da bi ste došli do nivoa A, vi ćete jednostavno udvostručiti opuštanje koje imate sada.

Da bi ste došli do nivoa B, morate udvostručiti relaksaciju koju imate na nivou A.

I na kraju da bi ste došli do vaše sobe blaženstva i obnove potencijala, tj. nivoa C, morate barem udvostručiti nivo opuštenosti koji ste imali na nivou B.

Da bi to realizovali treba da koristite vašu moćnu maštu.

Zamisli da stojite na vrhu pokretnih stepenica, sličnih onima u tržnim centrima...

Brojaću do 3 i kada izbrojim do 3, zakoračićete na pokretne stepenice koje će vas odvesti do nivoa A, udvostručićete opuštanje koje imate sada.

Idemo



26/32/76

1-2-3.

Zakoračite na pokretne stepenice...

Uхватite se za držač...

I... idite dole, dublje, udvostručujući opuštanje...

Spuštate se sve dublje i dublje...

Bešumno idete na niže...

Idete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Stižete na nivo A...

Siđite sa pokretnih stepenica i opustite se...

Ⓢ Pauza 10 sec

Dobro, divno...

Sada ćete za trenutak preći sa nivoa A na nivo B. Da bi došli do nivoa B, jednostavno morate da udvostručite opuštanje koje ste ostvarili na nivou A. Samo pustite da opuštanje raste i ide duplo dublje.

Idemo prema nivou B,

1-2-3

Zakoračite na pokretne stepenice...

Uхватite se za držač...

One vas odvede skroz dole, gde ćete udvostručiti svoje opuštanje...

Spuštate se sve dublje i dublje...

Stepenice klize bešumno prema nivo B...

Stižete na nivou B...

Siđite sa pokretnih stepenica i opustite se...

Ⓢ Pauza 10 sec

Dobro, divno...



27/32/76

Sada ćete za trenutak preći sa nivoa B na nivo C. Da bi 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...  
Uхватите се за држаč...  
One vas odvođe skroz dole gde ćete još jednom udvostručiti svoje opuštanje...  
Radujete se što se približavate sobi vašeg maksimalnog opuštanja...  
Sobi vašeg blaženstva i obnove potencijala...  
Spuštate se sve dublje i dublje...  
Stepenice se bešumno približavaju nivou C...  
Stižete na nivo C...  
Siđite sa pokretnih stepenica...  
Stigli ste pred sobu vašeg maksimalnog opuštanja...  
Soba vašeg blaženstva i obnove potencijala...  
Pred vama je predvorje ispred vaše sobe najdublje relaksacije...  
Polako krećete prema vratima...  
Sve je u belom mermeru...  
Debeli beli 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...  
Dva zida okrečana su u belo...  
Zidovi ispred i iza fotelje su potpuno zastakljeni ogledalima...  
Vidite bezbroj odraza vas i fotelje u ogledalu ispred...  
Pored fotelje je prostrani ležaj prekriven belim pokrivačem...  
Na podu je beli debeli tepih...  
Prigušeno plavičasto belo svetlo deluje nestvarno...  
Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni...  
Lagano se ljuljte u vašoj fotelji...  
Primećujete da vas svaki udah i izdah vodi u još dublje opuštanje...  
Svaki udah i izdah vas vodi u sve dublje i dublje opuštanje...  
Sada imate fizičke znakove sa kojima spoznajete da ste prešli iz jednog svesnog stanja u drugo na miran i samosvojestven način...  
U ovom mirnom i lagodnom stanju možete sebi ponuditi velikodušne porcije blaženstva...  
Velike količine samopoštovanja...  
Izdišući sumnje iz sebe, dok se još dublje opuštate...  
Sada uzmite kratak period tišine, opušteni u ovom predivnom ambijentu doživite šta god vam padne na pamet...  
Pogledajte šta vidite zatvorenih očiju, šta čujete, šta osećate...  
Jednostavno pustite da vas preplave talasi fizičkog i mentalnog opuštanja.

Ⓢ Pauza 2 minuta



28/32/77

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...  
Potpuno ste spremni da primite nove sugestije...  
I dok se prethodne instrukcije i sugestije, potpuno spontano, povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...  
Počinjem brojanje od jedan do pet...  
**Jedan**...polako i smireno opet se vraćate u potpunu svesnost...

**Dva**...svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opuštteni...

**Tri**...od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

**Četiri**...fizički savršeno, mentalno budani i emocionalno spokojni...

**Pet**...otvorite oči.

**Potpuno ste svesni**...

Trebate udahnuti duboko i protegnuti se...

⊙ Pauza 5 sec

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...

I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene...potpuno ste svestani i sveži...puni energije...odmorni...sasvim sveži...i dobro raspoloženi.

Radili ste sjajno....

Dobrodošli nazad!

Kako vam ovo izgleda?

Sada ćemo odvojiti trenutak da razmislite o onome što se dogodilo....

Možda se sećate svega, a možda se ne sećaš baš ničega.

Možda vam se činilo da je to jako kratko vreme, ili ćete se naizmenično osećati kao da vas nema godinama.

29/32/78

Mogu vam reći da je cela vežba trajala manje od dvadesetak minuta.

Ovu prvu vežbu možete ponoviti iznova ako želite. To je samo dvadeset minuta, i što češće vežbate, brže i dublje ćete ući u autohipnozu tj trans. Bilo bi je dobro ponoviti bar još jednom, pre nego pređete na vežbu br. 8.

30/32/78

Rezime

Da li ste mogli da budete mirni 20 minuta?

Da li ste imali utisak da ste ušli u hipnozu?

Da li ste osetili neke senzacije, kao što je pri izlasku iz autohipnoze

- pojava paukove mreže pri otvaranju očiju?
- osećaj malog mamurluka?

31/32/78

Svi odgovori su za početak prihvatljivi.

Sretno!

Nastavljamo sa Lekcijom br.27.

32/32/78

## **LEKCIJA 27**

### **VEŽBA br 8**

#### **8.1.18 SKRIPTA ZA ODMOR I OPUŠTANJE**

(prema Eldmanovim principima)

1/20/78

U ovoj osmoj vežbi koristićemo standardnu indukciju hipnoze kao i u sedmoj vežbi da biste utvrdili kako hipnoza funkcioniše.

U ovoj vežbi, vaša soba blaženstva je mesto gde ćemo se odmoriti sećajući se omiljene plaže, kako bismo vam omogućili da istražite senzacije i jasnoću koje nudi hipnoza.

2/20/78

Na početku ćemo vam ponuditi predloge stvari koje možete da uradite, ali ono što je najvažnije je da odvojite vreme da uživate u miru hipnotičkog stanja. U početku se od vas neće očekivati da napravite bilo kakva potresna otkrića, ali svaki put kada ponovite ovu vežbu otkrićete da ćete postati samouvereniji i radoznaliji.

3/20/78

Kada izađete iz svog drugog hipnotičkog iskustva, napravićemo mali sažetak/rezime, tako da možete razmisliti i komentarisati o tome kako ste prošli.

Imate tekst Skripte u PDF formatu u *Praktikumu*, i u *Scenografiji elektronskog kursa*, što vam za sada ne treba.

4/20/78

Sve ostalo pripremite kao i za vežbu br 7:

- obezbedite mirnu prostoriju u kojoj vas niko neće uznemiravati dvadesetak minuta,
- obezbedite adekvatan sistem za slušanje Skripte,
- budete komotno obučeni, kao što ste kroz kurs već savladali,
- zauzete udoban ležeći ili sedeći položaj,
- budete mirni i koncentrisani dok slušate moj glas.

5/20/78

A sada pređite na slušanje snimka, *Skripte za odmor i opuštanje*, i u njemu sadržanih sugestija sa kojima bi trebalo da doživite ulazak, boravak i izlazak iz hipnoze.

6/20/78

## Ide snimak 8.1.18 Skripte za odmor i opuštanje!

7/20/79



8/20/79

Zauzmite udoban položaj

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Ⓞ Pauza 10 sec

Zatvorite oči... Oči ćete otvoriti kada vam kažem...

Ostanite fokusirani sve vreme na moj 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 vašoj omiljenoj plaži...

Jutro je...,

Nema daška vetra...,

Sunce tek što je izašlo...,

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, stigli 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 sec



9/20/79

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opušteni...

Testirajte ih tako što podižete (cimete) obrve na gore nekoliko puta...Uradite to sad...

Ⓢ Pauza 5 sec

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 sec

Sada duboko udahnite i zadržite dah nekoliko sekundi...

Dok izdišete, opusti svu napetost u vašem telu...

Dozvolite da vam se telo opusti što je više moguće...

Dozvolite da se ta opuštenost razlije po celom vašem telu...

Samo pustite da se opuštenost razliva kroz celo telo od temena do vrhova nožnih prstiju...

Sada ćemo ovo opuštanje produbiti mnogo više...

**Za trenutak otvorite i zatvorite oči.**

Kada zatvorite oči, to je vaš znak da dozvoljavate da osećaj opuštenosti postane 10 puta dublji.

Sve što treba da uradite je da želite da se to dogodi i učinićete to vrlo lako...

Uredu..

**Sad ponovo za trenutak otvorite i zatvorite oči...**

I osetite kako ta opuštenost teče kroz celo telo, odvođeci vas mnogo dublje u opuštanje...

Zamislite dok ležite na prostirci na plaži kako vas miluju prvi jutarnji zraci i kako idete u još dublje opuštanje...

Sada ovu opuštenost možete produbiti još mnogo više...

**Za trenutak još jednom otvorite i zatvorite oči...**

Kada ste zatvorili oči, opuštenost će vam se udvostručiti...

Duplo je dublja...

**Uredu, sad još jednom za trenutak otvorite i zatvorite oči**

I udvostručite svoje opuštanje...

Neka svaki mišić u vašem telu postane potpuno opušten...

Ni jedan mišić vašeg tela neće se pomeriti...

**Za trenutak, još jednom otvorite i zatvorite vaše oči...**

Kada ste zatvorili oči, vaša opuštenost se udvostručila...

**Uredu, sad još jednom otvorite i zatvorite oči...**

I udvostručite opuštenost... dobro...

Neka svaki mišić u vašem telu postane potpuno opušten...

Ni jedan mišić vašeg tela se neće pomeriti...

Ostvarili ste potpunu fizičku relaksaciju...

Ⓢ Pauza 10 sec



10/20/80

Sada ćete da se opustiti mentalno...

Za trenutak počecete polako u mislima, da brojite unazad, od 100.

Sa svakim brojem koji izgovorite, udvostručite svoje mentalno opuštanje.

Sa svakim brojem koji izgovorite, vaš um postaje duplo opušteniji.

Kada dođete do broja 97, ili možda čak i ranije, vaš um će postati toliko opušten da ćete zapravo zanemariti sve ostale brojeve, koji bi došli posle 97. Jednostavno više neće biti brojeva.

Ti brojevi će otići, skloniće se.

Sada počnite, sa idejom da ćete to učiniti i da ćete ih lako odagnati iz vašeg uma.



11/20/80

Sada, u mislima izgovorite prvi broj 100 i udvostručite svoje mentalno opuštanje...

Sledeći broj....

Dobro....

Sada udvostručite vašu mentalnu relaksaciju...

Neka brojke već počnu da blede...



Sledeći broj.....

Udvostruči svoje mentalno opuštanje.

Počinju brojke da odlaze. One će otići ako vi to želite...

Sada će nestati...

Rasterajte ih...

Proterajte ih.

Učinite to, vi to možete, izgurajte ih.

Neka se to desi!

SVI BROJEVI SU OTIŠLI...

To je u redu...

Um vam je opušten, i telo vam opušteno...

Sa svakim udahom dozvolite sebi da se opustite još mnogo više...

Vi želite da se vaše telo još malo opusti...

To ćete uraditi na sledeći način.

Brojaću od 5 do 1. Sa svakim brojem koji izgovorim, pustićete da vam se um i telo opuste zajedno još više, tako da dok ja izbrojim do jedan, mentalno i fizički lako ćete se opustiti još mnogo više.

Počinem brojati...

5, idete dublje u stanje opuštenosti...

4, to je dobro, opuštate se još dublje...

3, to je dobro, čini vam se kao da i nemate kostiju...

2, idete još dublje, potpuno ste omlohavili...

1, ne osećate ni jedan mišić, svi su opušteni i mlohavi...



12/20/81

Sada ćete ići da se opustite u vašoj sobi blaženstva.

Sobi u kojoj punite vaše akumulatore i potencijale...

Samo je vama poznato mesto postojanja sobe blaženstva i obnove potencijala.

Ta soba je vaša tajna, koju u svakom trenutku možete prizvati u pomoć za duboko opuštanje i obnovu potencijala...

Ali uz moju pomoć stići ćete tamo za par trenutaka iako to niste danas planirali...

Postoje tri nivoa koja će vas odvesti u vašu sobu blaženstva i obnove potencijala...

Nivo A, B i C.

Da bi ste došli do nivoa A, vi ćete jednostavno udvostručiti opuštanje koje imate sada.

Da bi ste došli do nivoa B, morate udvostručiti relaksaciju koju imate na nivou A.

I na kraju da bi ste došli do vaše sobe blaženstva tj. nivoa C, morate barem udvostručiti nivo opuštenosti koji ste imali na nivou B.

Da bi to realizovali treba da koristite vašu moćnu maštu.

Zamisli da stojite na vrhu pokretnih stepenica, sličnih onima u tržnim centrima...

Brojaću do 3 i kada izbrojim do 3, zakoračićete na pokretne stepenice koje će vas odvesti do nivoa A, udvostručićete opuštanje koje imate sada.



13/20/81

Idemo

1-2-3.

Zakoračite na pokretne stepenice i uhvatite se za držač...

I... idite dole, dublje, udvostručujući opuštanje...

Spuštate se sve dublje i dublje...

Bešumno idete na niže...

Idete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Stižete na nivo A...

Siđite sa pokretnih stepenica i opustite se...

Ⓢ Pauza 10 sec

Dobro, divno...

Sada ćete za trenutak preći sa nivoa A na nivo B. Da bi došli do nivoa B, jednostavno morate da udvostručite opuštanje koje ste ostvarili na nivou A. Samo pustite da opuštanje raste i ide duplo dublje.

Idemo prema nivou B

1-2-3

Zakoračite na pokretne stepenice i uhvatite se za držač...


One vas odvođe skroz dole, gde ćete udvostručiti svoje opuštanje...

Spuštate se sve dublje i dublje...

Stepenice klize bešumno prema nivo B...

Stižete na nivou B...

Sidite sa pokretnih stepenica i opustite se...

 Pauza 10 sec

Dobro, divno...



14/20/82

Sada ćete za trenutak preći sa nivoa B na nivo C. Da bi 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 i uhvatite se za držač...

One vas odvođe skroz dole gde ćete još jednom udvostručiti svoje opuštanje...

Radujete se što se približavate sobi vašeg maksimalnog opuštanja...

Sobi vašeg blaženstva i obnove potencijala...

Spuštate se sve dublje i dublje...

Stepenice se bešumno približavaju nivou C...

Stižete na nivo C...

Sidite sa pokretnih stepenica...

Stigli ste do sobe vašeg maksimalnog opuštanja...

Sobe vašeg blaženstva i obnove potencijala...

Pred vama je predvorje ispred vaše sobe najdublje relaksacije...

Polako krećete prema vratima...

Sve je u belom mermeru...

Debeli beli tepih upija vaše korake...

Ništa se ne čuje...

Iza vrata počinje potpuni mir...

Vrata se sama otvaraju...



15/20/82

Ulazite u tu oazu blaženstva i obnove...

Spuštate se na masivnu udobnu fotelju na ljuljanje... ništa se ne čuje...

Soba je prostrana...

U nju dolazite kada prikupljate energiju za nove poduhvate...

Dva zida i plafon okrečana su u belo...

Zidovi ispred i iza fotelje su potpuno zastakljeni ogledalima...

Vidite bezbroj odraza vas i fotelje u ogledalu ispred...

Pored fotelje je prostrani ležaj prekriven belim pokrivačem...

Na podu je beli debeli tepih...

Prigušeno plavičasto belo svetlo deluje nestvarno...

Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni...

Lagano se njišete u vašoj fotelji...

Primećujete da vas svaki udah i izdah vodi u još dublje opuštanje...

Svaki udah i izdah vas vodi u sve dublje i dublje opuštanje...

Sada imate fizičke znakove sa kojima spoznajete da ste prešli iz jednog svesnog stanja u drugo na miran i samosvojestven način...


U ovom mirnom i lagodnom stanju možete sebi ponuditi velikodušne porcije blaženstva...

Velike količine samopoštovanja...

Izdišući sumnje iz sebe, dok se još dublje opuštate...

Uzmite kratak period tišine, opušteni u ovom predivnom ambijentu doživite šta god vam padne na pamet...

Pogledajte šta vidite, šta čujete, šta osećate...

 Pauza 30 sec



16/20/83

Potpuno ste mirni i opušteni...

Misli vam se maju po omiljenoj plaži...

Dan je sunčan i prijatan...

Ležite na prostirci u šarenoj ladovini...

Pluća su vam puna opojnog mirisa mora i borovine...

Galebvi se svađaju oko hrane koju im deca dobacuju...

More se tek toliko pomera uz obalu i niz obalu da se jedva čuje...

Lahor od povetarca uspeva da pokrene po koji smokvin list...

On na trenutak zatreperi i umiri se...

Nebo je bez oblačka, sa slabašnim tragovima od aviona, koji brzo nestaju...

Bliži se podne...

Počinje da se oseća sunčana jara...

Posetioci na plaži se povlače u deblju ladovinu...

Neki odlaze u sobe...

Odjednom sve postaje tiše...

Vazduh iznad peska treperi ili vam se to čini...


Imate utisak da lebdite na ustreptalom toplom vazduhu...

Ne osećate, težinu,

Ne osećate, svoje mišiće,

Kao da ste bez kostiju,

I vi se povlačite u sebe da tihujete...

 Pauza 15 sec



17/20/83

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...

I dok se prethodni događaji i sugestije, potpuno spontano, slažu, povezuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Počinjem brojanje...

**Jedan**...polako i smireno opet se vraćate u potpunu svesnost...

**Dva**...svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...


**Tri**...od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

**Četiri**...fizički savršeno, mentalno budani i emocionalno spokojni...

**Pet**...otvorite oči.

**Potpuno ste svesni**...

Trebate udahnuti duboko i protegnuti se...

 Pauza 5 sec

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...

I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene...potpuno ste svestani i sveži...puni energije...odmorni...sasvim sveži...i dobro raspoloženi.

Rezime  
Dobrodošli nazad!  
Kako vam ovo izgleda?  
18/20/84

Sada odvojite par trenutaka da razmislite o onome što se dogodilo....  
Možda se sećate svega, a možda se ne sećaš baš ničega...  
Možda vam se činilo da je to jako kratko vreme, ili ćete se naizmenično osećati kao da vas nema godinama.  
19/20/84

Ovu osmu vežbu možete ponoviti iznova ako želiš. To je samo dvadeset minuta, i što češće vežbate, brže i dublje ćete ući u autohipnozu tj. trans, dublje ćete ući u opuštanje i odmoriti se svaki put više i više.  
Pre poslednje vežbe br. 9, tj Lekcije 28 bilo bi dobro da Skriptu za prethodnu vežbu ponovite bar još jednom.  
20/20/84

## **LEKCIJA 28**

### **VEŽBA br 9**

#### **DOBIJANJE POSTHIPNOTIČKE SUGESTIJE**

(prema Eldmanovim principima)  
1/23/84

Setite se lekcije br. 6 i Vežbe br 3.  
Da li se sećate ključnih reči koje ste tada odredili, koje su vam bitne za vaše sugestije-afirmacije i sa kojima ćete ići u autohipnozu da bi ste ostvarili vaš definisani cilj u Vežbi br 2?  
2/23/84

Da li ostajete pri izboru tih reči i sada?  
Ako ostajete uredi je, ako ne ostajete, tj. odlučili ste u međuvremenu da ih zamenite, takođe je uredi.  
Sada ste sigurni da ste izvršili izbor ključne reči-izraza?  
Možete li ih ponoviti?  
Jeste li ih zapamtili?  
3/23/84

Tehnologija koju ćemo primenjivati na ovoj vežbi je ista kao tehnologija u vežbi br. 8:

- obezbedite mirnu prostoriju u kojoj vas niko neće uznemiravati dvadesetak minuta,
- obezbedite adekvatan sistem za slušanje Skripte,
- budete komotno obučeni, kao što ste kroz kurs već savladali,
- zauzmete udoban ležeći ili sedeći položaj,
- budete mirni i koncentrisani dok slušate moj glas.

4/23/84

U vežbi ćete biti hipnotisani do dubine do koje vi to dozvolite.  
Ukoliko se opustite i dublje uđete u stanje autohipnoze, posthipnotička sugestija će se dublje urezati u vašu podsvest.

Cilj vežbe je da usvojite vašu ključnu reč ili vaše ključne reči sa kojima ćete lakše, brže i dublje da uđete u stanje autohipnoze.

5/23/85

Nakon indukcije uz pomoć mašte ponovo ćete posetiti sobu blaženstva i obnove potencijala, gde ćete dobiti niz instrukcija koje ćete koristiti u budućnosti kada želite da postignete autohipnozu.

Ovaj skup uputstava će biti način na koji izazivate trans u sebi u okruženju sličnom koje trenutno koristite.

6/23/85

Radeći to na ovaj način, trebalo bi da budete u mogućnosti da doživite jasan osećaj samoindukcije, što ćete ugraditi u vašu podsvesnu memoriju, što će vam omogućiti kasnije pouzdan i brži ulazak u autohipnozu.

Tada ćete sami izaći iz autohipnoze, ali samo do nivoa transa izazvanog Skriptom u kojem ste bili pre nego što ste naučili ovo uputstvo.

7/23/85

Praktično ovom tehnikom ostvarujete dvostепенost u uspostavljanju i izlasku iz hipnoze. Na neki način to isto se ostvaruje i pri ulasku u hipnozu tehnikama produblivanja.

Trajanje ove vežbe je oko dvadeset minuta.

Imate tekst Skripte u PDF formatu u *Praktikumu*, i u *Scenografiji elektronskog kursa*, što vam za sada ne treba.

Radimo slično kao tokom sedme i osme vežbe.

8/23/85

A sada pređite na slušanje snimka, *Skripte za određivanje posthipnotičke sugestije*, i u njoj sadržanih sugestija sa kojima bi trebalo da doživite brži ulazak u hipnozu.

9/23/85

### **Ide snimak 8.1.19 Skripte za dobijanje posthipnotičke sugestije**

10/23/85



11/23/85

Udobno se smestite...

Udahnite duboko i izdahnite tri puta...

Ⓢ Pauza 10 sec (tekst u ovom redu se ne izgovara)

Ostanite fokusirani sve vreme na moj glas...

Trebate se opustiti i prepustiti 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 hodnika, i okruženja vas opuštaju i prave vam umirujuću atmosferu, koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Opustite sve napetosti u vašem telu...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

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...



12/23/85

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 misli koje se vrtaju po glavi...

⊗ Pauza 30 sec, (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...

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opušteni...

Testirajte ih tako što podižete (cimate) obrvama na gore nekoliko puta...Uradite to sad...

⊗ Pauza 5 sec

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 od temena do vrhova nožnih prstiju.

Sada ćete da udvostručite i produbite to opuštanje nakon brojanja, pa ćete na tri otvoriti oči i ponovo ih zatvoriti;

Počinem da brojim:

Jedan, dva, tri,

**Otvorite i zatvorite oči...**

Idete mnogo dublje u stanje opuštenosti...

Divan osećaj opuštenosti razliva se po celom vašem telu...

Odvodi vas još mnogo dublje u stanje opuštenosti...

**Uredu, sad ponovo za trenutak otvorite i zatvorite oči...**

Osetite kako ta opuštenost teče kroz celo telo, odvođeći vas mnogo dublje u opuštanje...

Zamislite dok ležite na prostirci na plaži kako vas miluju prvi jutarnji zraci i kako idete u još dublje opuštanje...

⊗ Pauza 10 sec



13/23/86

Sada ovu opuštenost možete produbiti još mnogo više...

**Za trenutak još jednom otvorite i zatvorite oči...**

Kada ste zatvorili oči, opuštenost će vam se udvostručiti...

Duplo je dublja...

⊗ Pauza 10 sec

Telo je potpuno opušteno i odvojeno od vašeg uma...

Sada ćete opustiti i svoj um...

Slušajte ritam svog disanja,

Ono je sporo i ujednačeno,

Možete početi da odbrojavate unazad od sto, devedeset devet, devedeset osam i tako dalje...

Svaki broj udvostručuje vašu mentalnu relaksaciju...

Sada, kada ovo uradite, do trenutka kada dođete do broja 97, ili možda čak i ranije, vaš um će postati toliko opušten da ćete zapravo zaboraviti sve ostale brojeve (koji bi došli posle 97). Jednostavno više neće biti brojeva. Ti brojevi će otići, ako ih sklonite. Sada počnite sa idejom da ćete to učiniti i da ćete ih lako odagnati iz svog uma.

Počnite da brojite unazad i udvostručite mentalno opuštanje...

100...  
Sledeći broj....  
Sada udvostručite mentalno opuštanje...  
Neka brojevi već počnu da blede.  
Sledeći broj.....  
Udvostručite svoje mentalno opuštanje...  
Pustite da naredni brojevi odlaze...  
Pošto to želite, naredni brojevi odlaze, nestaju...  
Rasterajte ih.  
Proterajte ih.  
Učinite to...  
Vi to možete, izgurajte ih...  
Neka se to desi! SVI SU OTIŠLI...  
To je u redu. Um je opušten, koliko je i telo opušteno.



14/23/86

Dozvolite sebi da se svakim udahom opustite još više...  
Postigli ste potpunu mentalnu relaksaciju.  
Svaki put kada uđete u hipnozu to je dublje nego ranije...  
To će se nastaviti dok sami preuzimate kontrolu nad hipnozom, koristeći svoju moćnu podsvest.  
Za trenutak dozvolite svojoj moćnoj mašti da preuzme ovaj proces kako biste mogli da idete dublje nego ikada ranije.  
Zamislite sebe kako udobno ležite na svom omiljenom ležaju u vašoj sobi blaženstva i obnove potencijala, i spremni ste da uđete u autohipnozu...  
Zaista se radujete tome jer znate kako je to divan osećaj...  
Obratite pažnju na ritam svog disanja...  
Dok udišete i izdišete, osećate kako postajete sve opušteniji...  
Vaše telo postaje mlohavo i opušteno dok otpuštate sve napetost vaših mišića,  
Odlučili ste da uđete u hipnozu i zaista se radujete tome jer znate kako je to divan osećaj.  
Za trenutak ćete početi da odbrojavate od deset do jedan.  
Možete brojati u mislima i sa svakim brojem koji odbrojavate ići ćete dublje u sebe, udvostručavajući svoje opuštanje sa svakim brojem. A kada nemate više brojeva, i dalje možete ići dublje samo udvostručujući svoje opuštanje sa svakim udahom i izdahom.  
Počnite da odbrojavate u sebi od deset do jedan.

⌚ Pauza 15 sec



15/23/87

Sada ste u veoma opuštenom stanju, i vaš um je otvoren za nove ideje i sugestije...  
**Kada se ponovo vratite ovde, moći ćete da primite nove sugestije i istražite nove ideje...**  
Imate moć i maštu da uradite šta god želite da uradite kada ste na ovom mestu i u ovakom stanju transa...  
**Istražite i zamislite** kako će vam biti kada dođete na ovo divno opušteno mesto kad god želite, sada ili u budućnosti...

⌚ Pauza 30 sec...

Sada kada imate ovu moć instaliranu...  
Sada kada znate kako lako može dostići ovaj duboki nivo opuštanja...  
Vreme je da počnete da se vraćate nazad.

Počnite da brojite od jedan do deset, a kada stignete do deset, vratićete se tamo gde ste počeli pre samo nekoliko trenutaka...

Bićete još uvek u dubokom stanju mentalne opuštenosti...

Imate novo iskustvo i znanje kako da dođete i vratite se na ovo divno opušteno mesto kad god poželite...

Počnite da brojite od jedan do deset, polako ili brzo, tiho ili naglas...

Kada stignete do deset, ostaćete u transu zatvorenih očiju...

Bićete spremni da primite važna uputstva.

Počnite da brojite

⊙ Pauza 15 sec



16/23/88

Izvršno

Do sada vam ide veoma dobro...

Savršeno u stvari...

Obučeni ste kako da se hipnotišete kad god poželite...

Odlično ste savladali kurs...

Svaki put kada to poželite da uradite..

Moći ćete da počnete da se opuštate jednostavnim korišćenjem vaših ključni reči...

Reči koje ste poneli sa sobom...

**Ako možete da se setite reči koje ste izabrali, recite ih sada tri puta u sebi...**

⊙ Pauza 10 sec

Svaki put kada izgovorite te reči sebi, ući ćete duboko u autohipnozu...

Svaki put kada uđete u hipnozu uz korišćenje vaši ključnih reči moći ćete da uđete dublje nego ranije...

Ovo je vaše lično zadovoljstvo koje možete koristiti u bilo koje vreme koje volite samo koristeći svoje ključne reči-izraze...

**Recite ponovo u sebi 3 puta vaše ključne reči...**

⊙ Pauza 10 sec

**Sada, još jednom uradite to, ponovite u sebi 3 puta vaše ključne reči...**

⊙ Pauza 10 sec

Sjajno...



17/23/88

Vaše ključne reči za ove sugestije su (**navedite vaše ključne reči**).

Kad god kažeš, vidiš, pomisliš ili čuješ reči, (**navedite vaše ključne reči**), one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

Kad god kažeš, vidiš, pomisliš ili čuješ reči, (**navedite vaše ključne reči**), one automatski pojačavaju dubinu autohipnoze za koju se spremate.

I dok se prethodni događaji i sugestije, potpuno spontano, slažu, povezuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...



18/23/88

Uskoro ću brojati od jedan do tri...

Kada izbrojim do tri, vaše oči će se otvoriti, postati potpuno budne, potpuno osvežene...

Svaka paučina koju ste možda imali, svaka pospanost uma će se rastvoriti i isčilliti...



Osećaćete se sjajno...

Vaše blistave oči i pogled bićete puni energije...

Bićete potpuno budni svesni i divni u svakom pogledu...

**JEDAN,**

Polako, lako i nežno osećate kako se vraćate u svoju punu svesnost...

**DVA**

Potpuno ste opušteni i smireni...

Oči su vam osvežene, kao umivene u hladnom planinskom potoku...

Osećate se **odlično**.

**TRI**

Otvorite oči i primetite kako se dobro osećate...

Duboko udahnite i protegnite se!

Rezime

Dobrodošli nazad!

Kako vam ovo izgleda?

19/23/89

Sada ponovo odvojite par trenutaka da razmislite o onome što se dogodilo, slično kao u vežbi br 8....

Možda se sećate svega, a možda se ne sećaš baš ničega...

Možda vam se činilo da je to jako kratko vreme, ili ćete se naizmenično osećati kao da vas nema godinama.

20/23/89

Ovu devetu vežbu možete ponoviti više puta, kako bi se posthipnotička sugestija dublje urezala u vašu podsvest.

21/23/89

Ukoliko ovu vežbu budete ponavljali u bloku 7 do 10 dana, vaša posthipnotička sugestija, koju ste sami odabrali, omogućiće da brže i dublje ulazite u stanje autohipnoze.

Da vam posthipnotička sugestija ne bi izbledila, ponavljajte ovu vežbu nakon prethodno pomenutog bloka bar jednom u 15 dana.

Ako vam izbledi, tj osetite da ne radi više kvalitetno, vratite se ponavljanju ove vežbe.

22/23/89

Vašu posthipnotičku sugestiju za brži ulazak u dublje stanje autohipnoze koju ste usvojili na ovoj vežbi ćete ugrađivati u vaše Skripte nakon indukcije ili produbljivanja, čime ćete ostvarivati dulji nivo hiponotisanosti i veći kvalitet celokupne autohipnoze.

23/23/89

## **LEKCIJA 29**

### **KAKO OPERATIVNO KRENUTI U PRIMENU AUTOHIPNOZE**

1/21/89

Nalazite se pred finišem e-kursa autohipnoze.

Sve vam je jasno, kojim putem treba ići dalje. Odslušaćete vežbu 7, 8 i 9 još bar dva, tri puta. Odluka je dobra, time ćete obezbediti brži i dublji ulazak u autohipnozu na vašoj skripti koju ćete početi pripremati koliko danas.

2/21/89

Neki od vas će odslušati ceo e-kurs bar još jednom.

Neki će odrade nekoliko vežbi za relaks, indukciju i produblјivanje iz Praktikuma.

Neki će se odmah upustiti u formiranje sopstvene jednostavnije skripte, da utvrdite znanje koje ste čuli.

3/21/90

Neki će nestrplјivo odmah da krenu na jednu od celovitih skripti iz Praktikuma, jer vam potpuno odgovaraju, snimićete je i startovati.

Neki će odmah posle e-kursa krenuti da prave sopstvenu skriptu za svoj gorući problem, ne možete da čekate, nestrplјivi ste.

Svi ste u pravu.

4/21/89

I konačno, odlučili ste, napisali ste Skriptu – program, uredili je, 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!

5/21/90

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.

6/21/90

Ne predavajte 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.

7/21/90

Ne kolebajte se, vaša intuicija i vaši osećaji nikada vas neće prevariti, postupite po njima i nikada se nećete kajati.

8/21/90

Ukoliko je vaša odluka prvonavedena 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.

9/21/90

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.

10/19/82

**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.**

11/21/90

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.

12/21/91

Kao što smo rekli više puta, nakon e-kursa i vežbanja navedenih deset vežbi bar po dva, tri puta, upustite se i napravite vašu prvu Skriptu, lakšeg sadržaja, tj izvesnijeg uspeha i krenite sa njenim korišćenjem, ako je to za vas logično.

Kada ste je realizovali i osetili da je rezultat tu, nastavite bar još nedelju dana, pa napadnite izradu Skripte za oblast zbog koje ste ušli u vežbanje autohipnozu.

13/21/91

Neke skripte su univerzalne i pojavljuje se potreba za njihovim korišćenjem više puta u životu, kao što je ostvarenje opuštanja i relaksacije, bolje spavanje, bolje pamćenje, brže ozdravljenje i tsl, zapamtite ih najbolje na računaru, pa iskoristite kada vam se javi potreba.

14/21/91

Vremenom ćete nakupiti priličan broj korišćenih Skripti koje su dale vama dobre rezultate, ponudite ih drugima, možda će im pomoći direktno ili biti šablon da naprave Skriptu po svom ukusu.

15/21/91

Kako vreme bude odmicalo, a vi se budete samostalno usavršavali prateći novine u autohipnozi, neke od skripti će vam izgledati naivno posle duže vremena nekorišćenja, modernizujte ih ako očekujete potrebu da ih imate.

16/21/91

Na sajtu [www.autohipnoza.rs](http://www.autohipnoza.rs) dopunjavaćemo Praktikum sa novim skriptama ili delovima Skripti, što će za godinu dve bila solidna baza za rešavanje najčešćih problema uz pomoć autohipnoze.

17/21/91

Pišite nam vaša zapažanja i komentare, da popravljamo e-kurs i Praktikum, kako bi uz njegovo besplatno korišćenje omogućili što većem broju ljudi da dođu do dobrobiti od korišćenja autohipnoze.

18/21/91

Ukoliko nemate vremena ili vam ne ide od ruke da pripremite Skriptu po kojoj želite da izvodite autohipnozu, nalazimo vam se na usluzi.

19/21/91

Stupite sa nama u kontakt, iskažite šta želite, razmeni ćemo sa vama nekoliko specifičnih informacija vezanih za vašu Skriptu i za šest sedam dana imaćete tekst i snimak Skripte na svom telefonu, ajpedu, kompjuteru ili MP-3 uređaju. Normalno to će zahtevati da nam za taj rad platite iznos po dogovoru.

20/21/91

Hvala što ste odslušali ovaj elektronski kurs za samostalno savladavanje autohipnoze.

Ako ga budete revnosno i strpljivo primenjivali doprineće da

- rešite elegantno neki od svojih problema ili

- postanete bolja verzija sebe

21/21/91