

HIPNOZA

USPEŠNO RODITELJSTVO



Ljubica Bogetic - MA psiholog, hipnoterapeut
www.eoscentar.com

O hipnozi i hipnoterapiji

Hipnoterapija predstavlja kombinaciju terapije i hipnoze. To je kratkotrajna, cilju orjentisana terapija koja daje veoma brze rezultate nakon samo nekoliko seansi. Orjentisana je na postizanje specifičnih ciljeva, na promenu ponašanja ili uverenja.

Hipnoza je posebno stanje svesti koje karakteriše povećana koncentracija, relaksacija i povećana sugestivnost. Tokom hipnoze, telo i svest su u opuštenom, prirodnom stanju, dok je podsvest budna i otvorena za sugestije.

Vrlo je važno da odbacite sve predrasude vezane za stanje hipnoze. Jedna od najvećih predrasuda je da je to stanje sna, ili neki izdvojen jedinstven fenomen. Hipnoza nije neki oblik sna, već neka vrsta međustanja imredu sna i jave. Mi svakadnevno ulazimo u takvo stanje, a nismo ni svesni. To je, na primer, stanje kada gledamo TV, čitamo dobru knjigu, igramo video igrice, pa čak i vozimo. To stanje kada se tek probudimo ili samo što ne zaspimo. Tada nismo skroz svesni, ali ni nesvesni.

Hipnozom se osoba dovede u transno stanje, takozvano promenjeno stanje svesti ili alfa stanje. Alfa stanjem počinje stanje transa, od tog trenutka sve što se dešava sa tom osobom, sve što čuje postaje nevažno, koncentracija se okreće prema unutrašnjim zbivanjima, a to mogu biti različite misli u obliku slika, emocija, osećaja. Od tog trenutka podsvest i registruje sve sugestije.

Hipnoza je izazvano stanje transa sa namerom da se ostvari kontakt sa podsvesnim delom uma.

U tom stanju smo 200 puta sugestibilniji, nego u budnom stanju. To je stanje relaksiranosti i povećane sugestibilnosti, stanje u kome se svesni um privremeno odvaja od nesvesnog uma.

Nesvesni um je sedište neograničene memorije, automatskih procesa, obrazaca ponašanja koji su se učvrstili, navika... On kontroliše naše telo, sprovodi komande koji dolaze od svesnog uma.

Mnogi ljudi misle da ne mogu biti hipnotisani, ali to nije tačno. Dezinformisani su najviše zbog filmova koji ne prikazuju šta je zaista hipnoza. Hipnoza je prirodno stanje u koje svako ulazi svaki dan.

To je kao kada dugo vozite auto, svesni ste, ali ste isključili sve nepotrebne impulse sa strane, fokusirate se na put, a ako nešto stane ispred vas vaše telo i um će moći da odreaguju. Možete da primetite i prirodu oko sebe, drveće... dok prolazite pored njih.

Drugi primer je igranje video igrice. Neki ljudi mogu da igraju igrice satima i ako ih neko nešto pita oni mogu da odgovore.

Treći primer je rad na kompjuteru. Ljudi koji rade na kompjuteru su fokusirani na ono što rade, ali mogu i da odgovore na telefon kada zvoni.

Mnogi ljudi u ovim situacijama ne misle da su u hipnozi, ali jesu jer je to blaga hipnoza, odnosno alfa stanje. U alfi vaš um je malo usporen, fokus je sužen, disanje je sporije, i opušteni ste. I što je najvažnije, sugestije koje vam se daju u ovom stanju 200 puta će jače da se prime nego u budnom stanju, a da vi čak ni ne razmišljate o tome.

Roditeljstvo

Roditeljstvo se uči. Ono se ne prenosi samo sa generacije na generaciju već može i da se nauči i unapredi... vi možete da naučite kako da budete dovoljno dobar i odgovoran roditelj koji ima veliki uticaj na to kakvo će biti naše društvo.

Biti roditelj, vaspitač, učitelj... ili bilo ko ko se bavi decom jeste najodgovnija uloga u društvu, zato što oni stvaraju nove generacije, a one će stvarati buduće itd. Zato bi za zdravlje društva ovo bio najveći zadatak, edukovati roditelje kako da pomognu deci budu zdravi (emotivno, mentalno i fizički), zadovoljni i uspešni i da to prenose na dalje generacije....

Ova seansa će vam pomoći da izvučete maksimum svog genetskog potencijala za roditeljstvo i gajenje dece... pomoći će vam da razvijete veštine aktivnog slušanja, razumevanja i povezivanja sa vašom decom. Pomoći će vam kako da napravite najbolji mogući odnos sa vašom decom i da im pružite puno pažnje i energije, kako i da svedete otpor na minimum i razumete sve razvojne faze vaše dece. Unaprediće vaše mogućnosti da se dobro organizujete i posvetite vreme i sebi i svom partneru.

Takođe, tokom seanse dobiceće primenljive okidače koji će vam pomoći kako da se snađete u stresnim situacijama, kontolišete svoju ljutnju i bes i svedete je na minimum i kako da se brzo smirite i vratite u normalno stanje.

Potrebno je da ovu seansu slušate naredne tri nedelje jedanput dnevno, i nakon toga jedanput nedeljno naredne četiri nedelje.

Roditeljstvo je celoživotni proces, tako da je i kasnije potrebno da povremeno odslušate ovu seansu svaki put kada osetite potrebu, čitate knjige o roditeljstvu, odlazite na seminare i razgovarate sa stručnjacima i drugim roditeljima o svakodnevnim izazovima na koje nailazite.

Ako imate potrebe da se dodatno konsultujete o ovoj temi, budite slobodni da me kontaktirate na email: eoscentar@gmail.com



O autoru programa

Autor ovog programa je **Ljubica Rašković - Božetić** - MA psiholog, pedagog, psihoterapeut i hipnoterapeut, autor programa **Trening socijalnih veština i Treninga za roditelje - DETE POBEDNIK**. Osnivač je **EOS centra za primenjenu psihologiju** - u kome radi savetovanje, psihoterapiju, hipnoterapiju i edukaciju.

Autor je web sajta, youtube kanala i FB stranice Eos centar za primenjenu psihologiju u kome svakodnevno

možete čitati i slušati savete iz domene primenjene psihologije.

U radu sa klijentima koristi hipnozu, transakcionu analizu, transpersonalnu, porodičnu i telesno orijentisani terapiju. Ima višegodišnje iskustvo u savetodavnom i terapijskom radu gde je postizala odlične rezultate.