



Maryna  
Riazanova

*guide*

# Гіпнотерапія- що це за «звір»?



“давайте  
розбиратися



# ГАЙД ПО ГІПНОТЕРАПІЇ



*Успіх через Гіпноз:  
Розуміння Процесу та Переваг*

Цей гайд точно для тебе, якщо ТИ відчуваєш, що твій психічний стан впливає на твоє фізичне здоров'я. Те, що зараз відбувається з нами в Україні - це величезний стрес для нашої психіки та організму. Піклуйчись про себе вчасно - ти зможеш бути в ресурсі і допомогати більшій кількості людей.

# 01 /

РОЗПАКОВКА ПОНЯТЬ:

Гіпнотерапія – що це ?

Це форма терапії, в якій гіпноз використовується для досягнення психічного або фізичного благополуччя.

Основні засади гіпнотерапії :

- глибоке розслаблення;
- позитивне впливлення;
- доступ до підсвідомого;
- співпраця і взаємодія;
- індивідуалізація та персоналізація.

Ці принципи утворюють основу гіпнотерапії, яка може бути ефективним інструментом для досягнення психічного та фізичного благополуччя.





# 02/

Гіпнотерапія працює через використання гіпнозу - спеціального стану свідомості, коли людина перебуває в глибокому розслабленні та зосередженості.

Ось основні етапи того, як працює гіпнотерапія:

- Встановлення контакту
- Глибока релаксація
- Гіпнотичний стан
- Внушення позитивних змін
- Виход з гіпнозу

Важливо зауважити, що ефективність гіпнотерапії може залежати від індивідуальних характеристик клієнта, його відкритості до гіпнозу та співпраці з гіпнотерапевтом.

Також важливо відзначити, що гіпнотерапія не є універсальним рішенням для всіх проблем, і вона може бути ефективною лише в певних випадках та при відповідній кваліфікації гіпнотерапевта.



# 03/

## Що таке транс?

Транс у гіпнотерапії - це стан глибокого зосередження та

розслаблення, коли особа переходить у певний відокремлений стан свідомості, що відрізняється від її звичного стану бадьорості. У гіпнозі транс може бути досягнутий за допомогою різних технік індукції, які сприяють зміні свідомості та сприйняття.

Роль транс у гіпнозі полягає у створенні умов для звернення до підсвідомого рівня мислення та зміни негативних установок або переконань. У стані транс підсвідоме сприйняття збільшується, а вплив зовнішніх факторів на свідомість зменшується, що робить людину більш вразливою до впливу позитивних підказок та вказівок.



# 04/

Як гіпнотерапія може допомогти за різних проблем (наприклад, зняття стресу, боротьба із залежністю)? За допомогою гіпнотерапії можна лікувати як різні психічні проблеми так і фізичні симптоми, пов'язані зі стресом, такі як біль, головний біль, гіпертонія та інші. Гіпноз може бути корисним для розвитку особистості, самопізнання та саморозвитку. Однак, важливо пам'ятати, що кожен випадок є унікальним і ефективність гіпнотичного наведення може варіюватися в залежності від особистості та проблеми, яку потрібно вирішити.



Гіпноз застосовують для вирішення (наприклад) таких проблем:

- втрати ваги
- позбавлення від залежності
- вирішення проблем у стосунках, проблемами у сексуальному житті
- посттравматичного синдрому
- неврозів, фобій, тривоги
- корекції звичок, порушень сну, роздратованості, стоп алергія
- а також для розвитку контролю над болем та підвищення впевненості в собі

## ПІДСУМУЄМО



*Вітаю! Зараз ти відкриваєш двері до світу гіпнотерапії. Сподіваюся, у тебе вже з'явилося загальне розуміння, що таке гіпнотерапія та які успіхи та переваги можна очікувати від неї. Дякую тобі за довіру, і я вірю, що тобі вдасться розкрити сили своєї підсвідомості.*

**Якщо після гайду у тебе лишилися питання, пиши у [Direct](#) - я буду щаслива допомогти знайти відповіді, що здатні змінити твоє життя на краще.**