



Adam Bytof Moc autohipnozy

Tekst ukazał się w numerze 4/2009 czasopisma „Czwarty Wymiar”. Opublikowany na stronach serwisu www.autohipnoza.pl

Każdy z nas chciałby **rozwijać się i doskonalić**, by być coraz lepszym człowiekiem: lepszym pracownikiem, lepszym przedsiębiorcą, lepszym artystą, lepszym ojcem lub matką, mężem lub żoną, lepszym partnerem itp. Pęd do rozwoju i samodoskonalenia jest jedną z największych i najbardziej istotnych **motywacji** oraz warunków poczucia satysfakcji i szczęścia. Ten, kto uważa, że jest już doskonały i nie musi już nic robić, by poprawić swoje myślenie, zachowania, percepcję, odczuwanie, wiedzę itp. jest na najlepszej drodze do rozczarowania i samotności. Któż bowiem chciałby przebywać w towarzystwie takiej „doskonałości”?

Pasja rozwoju, to coś co nadaje pęd naszemu życiu i sprawia, że nabiera ono treści. Z drugiej strony, w stanie wyższej świadomości, zdajemy sobie sprawę, że **już teraz wszystko jest doskonale właśnie takie, jakie jest**. I jako takie jest **akceptowane**. To są dwa, **pozornie sprzeczne** ze sobą spojrzenia. Oba nie tyle wykluczają się wzajemnie, co są wobec siebie **komplementarne**. Pochodzą z **innych** poziomów świadomości. Osobiście jestem nawet przekonany, że doskonale się **uzupełniają** i bardzo pozytywnie na siebie wpływają. Prawdą jest bowiem, że z wyższego poziomu świadomości „transpersonalnej” wszystko jest akceptowane, z prostego powodu: ponieważ już jest, istnieje, a głupotą jest negowanie tego, co jest, prawda? Negacja, zamykanie oczu na rzeczywistość albo tworzenie iluzji niczego nie zmieni. Prawdą jest jednak także to, że **zmiana jest jedyną trwałą rzeczą** we wszechświecie. A skoro tak jest, to należy przyjąć, że nasze np. umiejętności lub zdolności podejmowania decyzji będą się zmieniać. I tu dochodzimy do punktu łączącego spojrzenie z „wyższego” i „codziennego” stanu świadomości. Choć to, co jest, jest OK., zmiana również jest OK., dlaczego więc nie pokierować zmianą w jakimś kierunku? Dlaczego nie spowodować, że nasze umiejętności wzrosną a zdolności podejmowania właściwych decyzji udoskonalą

się? Takie podejście zakłada pewien rodzaj „luzu” w podejściu do własnego umysłu i życia, bez którego nie jest już ono boską „grą”, „zabawą” (sansk. Lila), nie jest już dłużej **darem** Boga, niebem na ziemi, ale staje się pełnym napięcia, pożądań i pretensji do losu **piekłem**. Mając taki właśnie „**wewnętrzny luz**”, będziemy potrafili skorzystać z **pełnej mocy autohipnozy**, która jest jedną z najpotężniejszych technik zarządzania zmianą na poziomie podświadomym w naszym umyśle.

Dzięki autohipnozie i pracy **z podświadomością przy pomocy personalizowanych nagrań** od ponad 25 lat świadomie wpływam na swoją podświadomość i pomagam robić to moim klientom. Jedną z najważniejszych rzeczy w tej pracy jest owo „**personalistyczne**” podejście do transu i autohipnozy. Każdy z nas ma swoją własną podświadomość, która zawiera bardzo osobiste treści, uwarunkowane naszymi wcześniejszymi doświadczeniami. Aby skutecznie dotrzeć do swojej podświadomości powinniśmy odkryć **własną drogę** do niej, uważnie obserwując swój umysł i wyłaniające się obrazy, skojarzenia i podpowiedzi z jej strony. Proste ćwiczenie relaksacyjne, które praktykujemy na wstępie podczas wchodzenia w trans autohipnotyczny o wiele lepiej wpłynie na rozluźnienie ciała i umysłu, gdy skorzystamy w swoich wizualizacjach z obrazów, w których **w przeszłości czuliśmy się wspaniale zrelaksowani i odprężeni**, a nie tylko będziemy słuchali sugestii ze strony prowadzącego relaks. Głębiej także odprężymy mięśnie, gdy skorzystamy z wrażeń, których właśnie doznajmy, a nie będziemy bezskutecznie próbowali wywoływać wrażenie (np. ciepła), o którym przeczytaliśmy w kiepskiej książce o relaksacji. To jest właśnie personalistyczne podejście do transu.

Podobnie personalistyczne podejście należy zastosować w **odszukiwaniu swoich najgłębszych motywacji do zmiany**. Zanim doświadczymy głębokiej zmiany w podświadomości, np. przestaniemy obżerać się i zaczniemy chudnąć, musimy jasno zdać sobie sprawę **dlaczego** chcemy to zrobić? Co dzięki temu zmieni się w naszym życiu? Należy przeprowadzić taką **autoanalizę** bardzo dokładnie, a wnioski uwzględnić przy **komponowaniu indywidualnej, osobistej indukcji autohipnotycznej**, którą nagramy lub zapamiętamy, by zastosować ją w stanie transu. Osobiście uważam, że **korzystanie z nagrania takiej indukcji**

jest lepsze, ponieważ można „odpuścić sobie kontrolę” nad transem i łatwiej poddać się procesowi komunikacji z podświadomością i **zejść głębiej w trans**, którego istota jest właśnie rozpuszczenie granic „ego”, czyli „kontrolera”.

Odszukiwanie motywacji i uwzględnianie ich w indukcjach autohipnotycznych jest ważne także z innego powodu. Czasami zdarza się tak, że nasze **świadome motywacje** do zmiany, czyli te, którym przypisujemy największą moc, **nie muszą okazać się tymi najważniejszymi dla podświadomości**. Ktoś może np. świadomie dążyć do zrzucenia wagi po to, by poprawić swoją sprawność fizyczną i zdrowie, podczas gdy dla podświadomości ważniejsze może okazać się zwiększenie atrakcyjności seksualnej. Dopiero uwzględnienie tej podświadomej motywacji w indukcji autohipnotycznej może okazać się **kluczem do sukcesu** w przeprowadzaniu skutecznej zmiany nawyków żywieniowych. Samą autoanalizę motywacji także można przeprowadzić w transie, co pozwoli łatwiej wydobyć je z podświadomości.

Prawdziwa **pogłębiona autohipnoza** nie jest więc, jak widać, jedynie „wmawianiem” podświadomości naszych własnych pragnień i „programowaniem” umysłu, ale przypomina raczej **rozmowę z podświadomością** i uważnym słuchaniem jej, poszukiwaniem odpowiedzi na pytania: jak udoskonalić nasze życie, nasze działania, zachowania itp. A po uzyskaniu tych odpowiedzi, **wcielaniem ich w życie!** Autohipnoza bowiem nie jest magiczną różdżką, dzięki której nasze życie zmieni się jak w bajce. **Autohipnoza jest bardzo silnym, skutecznym i wyrafinowanym narzędziem** do kształtowania naszej podświadomości i naszego życia. Żeby jednak skorzystać z tego narzędzia trzeba wziąć je do ręki i zacząć działać!