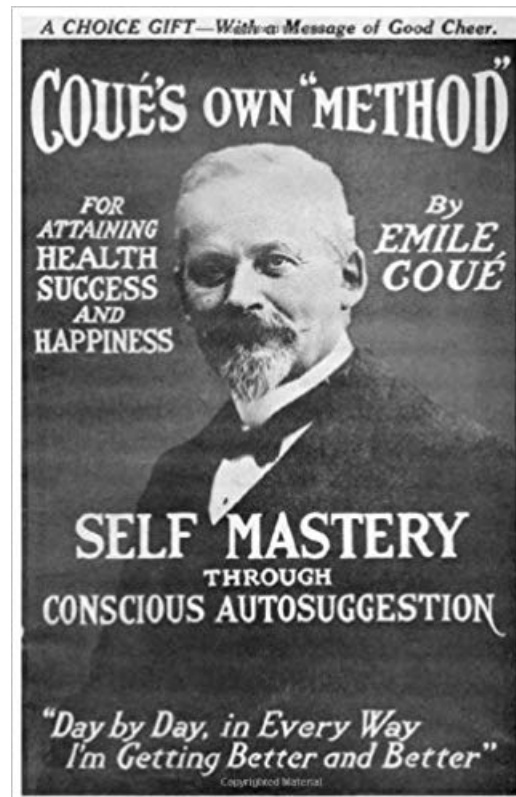


AUTO-HYPNÓZA



POSTUP

- příprava
- vizualizace
- absorpce
- prohloubení
- post-hypnotická vodítka

PŘÍPRAVA

brániční dýchání

nádech 3s, podržení dechu 3s, výdech 6s, podržení 4s

progresivní svalová relaxace

zatnutí a povolení svalů: zatnutí s nádechem, vizualizace tenze, povolení s výdechem

VIZUALIZACE

- hlavní nástroj auto-hypnózy, místo verbálních sugescí

VIZUALIZACE - MINI-CVIČENÍ

Podívejte se na nějaký předmět místnosti, zavřete oči a zkuste si ho co nejživěji představit.

Zavřete oči a zkuste si představit nějaký obyčejný předmět: pomeranč, sklenici, lampu...

Zavřete oči a zkuste si představit třídu ze základní školy

Představte si byt/dům, kde bydlíte...

Představte si člověka, kterého znáte.

Představte si svůj obraz v zrcadle.

DVA TYPY VIZUALIZACE

vizualizace procesu:

- sedíte u ohně, slyšíte praskat dřevo, cítíte kouř, máte ruce u ohně, cítíte v nich teplo

vizualizace výsledku:

- ideální prezentace, zkouška, sportovní výkon, ideální nálada...

ABSORPCE 1

- fixace bodu
- 4x vidím, slyším, cítím
- 3x vidím, slyším, cítím
- 2x...
- 1x...
- zavření očí spontánně/záměrně, opakování

ABSORPCE 2

- (cesta na místo)
- vizualizace místa
- 4x vidím, slyším, cítím
- 3x vidím, slyším, cítím
- 2x...
- 1x...

př.:

z rušné ulice zahnete do menší uličky, která vás zavede do tiché kavárny, knihovny, kostela

VYUŽITÍ PODNĚTŮ PRO PROHLoubENÍ TRANSU (TVORBA ODPOVĚDI)

Změna tělesného vnímání:

- pocity chladu/tepla/necitlivosti/pohybu (cukání) v končetinách

Změna myšlení:

- koncentrace na myšlení - koncentrace na dech - koncentrace na jednotlivé myšlenky

VYUŽITÍ PODNĚTŮ PRO PROHLoubENÍ TRANSU (TVORBA ODPOVĚDI)

Změna pocitů:

- tvorba odstupu od emocí - mapování a imaginace kontextu

Změna úzkosti/tenze:

- zaměření pozornosti a pozorování úzkosti, ostražitosti, skepse...
- vzpomínka na situaci, kdy jste byli v něčem pohroužení, ponoření

JAK DLOUHO TO MÁ TRVAT?

JAK POZNÁM, ŽE JSEM BYL V TRANSU?

POST-HYPNOTICKÁ VODÍTKA

Proč si baseballoví hráči si upravují oblečení před odpalem?

Post-hypnotická vodítka jsou činnosti, myšlenky, slova, obrazy, události...které spustí požadovanou reakci mimo trans



You **WILL**
have a
Merry
Christmas!