

LAGAN I BRZ POROĐAJ UZ HIPNOZU



Provjerite zašto se sve više i više
žena odlučuje za porođaj uz
hipnozu

BESPLATNE KONZULTACIJE

Lagan i brz porođaj pomoću hipnoze

Gotovo svaka žena i posve sigurno svaka trudnica je bar jednom u životu čula od svoje mame, rođakinje ili prijateljice kako je porođaj jedan prilično bolan događaj. U skladu s time posve je prirodno da potom i sama u rađaonu dolazi s očekivanjem da će je boljeti, tijelo joj je napeto i naposljetku doista doživi bol. No, da li doista mora biti tako?

Sjajna je vijest za svaku trudnicu i za svaku ženu koja želi postati majka – porođaj može proteći bez bolova i bez stresa kako za nju, tako i za njenu bebu uz pomoć jednostavne **tehnike samohipnoze!**

Što je hipnoza?

Hipnoza je prirodno stanje uma u kojem je kritički faktor, sposobnost kritičkog prosuđivanja, preskočen i uspostavljeno je takozvano selektivno mišljenje. Selektivno mišljenje je sve u što osoba u potpunosti vjeruje. Hipnozu možemo opisati kao stanje na granici između sna i budnosti ili kao stanje u kojem je jedan dio mozga budan, a ostatak spava, odnosno pažnja je fokusirana. Svatko može ući u hipnozu, ako to želi, ako sam sebi to dozvoli i ako je bez straha. Svaka hipnoza je zapravo samohipnoza što znači da je osoba sama odlučila ući u hipnozu, a hipnoterapeut je pritom samo vodič. Bez vašeg pristanka nitko vas ne može hipnotizirati.

Hipnoza se koristi za mijenjanje svih negativnih uvjerenja koja nas ograničavaju, a koja su nam prenijeli roditelji, učitelji, prijatelji, društvo.



Karakteristike hipnoze

1) povišena sugestibilnost – povećana spremnost da se prihvate predložene promjene u opažanju; 2) selektivna koncentracija pažnje – intenziviranje pažnje i sužavanje njenog opsega; 3) pasivno i receptivno stanje te 4) smanjena osjetljivost na bol koja je posebno važna za porođaj.

Trudnoća i porođaj baš onakav kakav želite

Ova vrsta samohipnoze ne omogućuje samo porođaj bez bolova, već i trudnoću čini znatno ugodnijom odnosno točno onakvom kakvu trudnica želi imati. Hipnoza je pomoćni dodatak svim ostalim pomagalima koje medicina pruža ženama prilikom porođaja kako bi bio što lakši, a oporavak nakon hipno-porođaja je izrazito brz. Trudnica na radionici prvo uči **osnovnu samohipnozu** kako bi mogla slušati personalizirani CD za lagan i brz porođaj. Naime, svaka trudnica ima svoje osobne želje vezane uz to kako se želi osjećati u trudnoći i prilikom porođaja te kakav porođaj želi te se CD s pozitivnim sugestijama snima vodeći računa o njenim željama.

Slušajući redovito snimljeni CD prilagođen njenim željama, buduća majka zamjenjuje negativna očekivanja spram porođaja u pozitivna i na taj način dočekuje dan porođaja potpuno opuštena.

Nakon osnovne samohipnoze trudnica uči tehniku **napredne samohipnoze** koja joj omogućuje anesteziju određenih dijelova tijela. Razlika između medicinske i hipnotičke anestezije je u tome što se u hipnotičkoj anesteziji osjeća dodir ali bez neugode što medicina naziva analgezijom. Na taj način trudnica, čim osjeti prve trudove, hipnozom sama sebi napravi anesteziju tog dijela tijela, još dok je kod kuće, i s anestezijom ode u

bolnicu te čeka porođaj smireno i bez bolova. Žena sama odlučuje kada će ući i izaći iz hipnoze, dakle to je potpuno prirodno stanje nad kojim ima potpunu kontrolu. Trudnica je cijelo vrijeme porođaja potpuno svjesna svega što se događa oko nje, sve čuje, fizički je potpuno opuštena a mentalno još budnija, sva njena čula izoštrijenija su nego inače. Za pripremu bezbolnog porođaja uz hipnozu važna je suradnja trudnice s hipnoterapeutom jer što bolje ona prihvaća sugestije, to su bolji rezultati. Hipnoterapeut i trudnica surađuju kako bi zajedno došli do željenog cilja.



Kada doći na Radionicu za lagan i brz porođaj?

Za trudnicu koja želi naučiti kako sama može ući u stanje samohipnoze koje joj omogućuje lagan i brz porođaj, optimalno je da na **Radionicu za lagan i brz porod** dođe u sedmom mjesecu trudnoće kako bi imala dovoljno vremena za vježbanje samohipnoze. Najkraći rok kada bi trebala početi s **radionicom** je dva tjedna prije porođaja i tada vježba intenzivnije.

Ako otac želi prisustvovati porođaju, može doći na sam kraj tečaja koji se odvija tijekom četiri dolaska od po dva sata i on ima sporednu ali također vrijednu ulogu. On nije nužan da bi porođaj protekao dobro i ugodno za trudnicu, ali ima vrlo jednostavnu a učinkovitu tehniku koja joj pomaže.



Za koga je sve pogodan porođaj uz hipnozu i koje su njene dobrobiti nakon porođaja za mamu i bebu?



Ova vrsta porođaja je pogodna za trudnice koje žele potpuno prirodan porođaj, te za trudnice

koje su se odlučile za epiduralnu analgeziju kako bi izdržale od trenutka kada trudovi počnu pa do dobivanja epiduralne analgezije. U slučaju kada je ipak potreban kirurški zahvat, hipnoza je također od velike koristi jer znatno ubrzava oporavak nakon takvog porođaja. Velike su prednosti i za bebu koja se rodi na ugodan način jer su na ovaj način izbjegnute traume koje dijete doživljava tijekom porođaja.



Kako i kada koristiti samohipnozu nakon porođaja?



Kad jednom nauči osnovnu i naprednu samohipnozu žena je može koristiti doživotno jer samohipnoza je i kao kada naučite voziti bicikl – nikada se ne zaboravlja. Može se koristiti nakon porođaja za rješavanje raznih problema te za postizanje ciljeva kao primjerice - može si davati sugestije za uspješno dojenje, da se njeno tijelo vrati brzo u željenu formu ili da smršavi odnosno za podizanje kvalitete života na višu razinu, a samohipnozu bez sugestija može koristiti za opuštanje i brzi i učinkovit odmor. Napredna samohipnoza može joj dobro doći na primjer kod zubara za anesteziiranje čeljusti, prilikom vađenja krvi, u situacijama kada nema liječnika koristi se za samopomoć, za učenje ili kod prisustvovanja važnom predavanju ili sastanku, za poslove koji zahtijevaju visoku koncentraciju i kreativnost te u sličnim situacijama.



Hipnoza i samohipnoza su učinkovite tehnike i pomoć i za slijedeće: prestanak pušenja, otpuštanje stresa i punjenje energijom, povećanje samopouzdanja, poboljšanje sportskih rezultata, samoozdravljenje, poboljšanje koncentracije i memorije, prestanak mucanja, prestanak mokrenja u krevet, rješavanje fobija, rješavanje ovisnosti i još i još...

Praktični detalji o Radionici za lagan i brz porođaj

Održava se u ugodno uređenom uredu Zdrave Glave d.o.o., gdje vam je osiguran veliki besplatni parking. Također je u neposrednoj blizini tramvajske stanice.

Radi se isključivo **individualno** – certificirani hipnoterapeut i klijentica.

Termini održavanja radionice su prema dogovoru.

Na radionicu se dolazi četiri puta po dva sata i u to vrijeme su uključeni i teoretski i praktični dio edukacije.

Peti dolazak, za provjeru, neposredno prije termina poroda, je **GRATIS**.

Saznajte detaljne informacije o sadržaju radionice i što je sve uključeno u cijenu. Nazovite odmah i dogovorite svoj termin za **BESPLATNE UVODNE KONZULTACIJE** o Radionici za lagan i brz porođaj.



KONTAKT PODACI:

Danijela Lovinčić

certificirani hipnoterapeut škole OHTC

Zdrava glava d.o.o.,

Hećimovićeva 6, Zagreb,

tel: **095 1996 829**

e-mail: zdravaglava@zdravaglava.hr

web stranica: www.zdravaglava.hr

