



Zdrava Glava

HIPNOZA - PUT DO VAŠEG CILJA I USPJEHA

HIPNOZA I SAMOHIPNOZA

učinkovita tehnika i pomoć za

Mršavljenje
Prestanak pušenja
Rješavanje zdravstvenih problema
Uspjeh u životu
Oslobađanje od stresa
Povećanje samopouzdanja
i još, i još....

Provjerite zašto se sve više i više
osoba odlučuje za rješavanje
problema i postizanje ciljeva uz
hipnozu i samohipnozu

BESPLATNE KONZULTACIJE

Nezadovoljni ste materijalnim, zdravstvenim, emocionalnim ili duhovnim područjem svog života? Osjećate da Vaš život nije onakav kakav biste željeli da bude? Ili ste u cjelini zadovoljni njime, ali biste htjeli dodatno poboljšati određeni aspekt života? Želite proširiti horizonte duhovne spoznaje? Želite da kormilom Vašeg života čvrsto upravljate Vi, a ne hirovite vanjske okolnosti? Smatrate da ste poduzeli sve korake za ostvarenje zadanih ciljeva, a ipak Vam ne ide, nailazite na brojne prepreke, osjećate kao da sami sebi odmažete na neki način.... Ne možete dokučiti u čemu je „kvaka“ i umorni ste od niza pokušaja i neuspjeha. Jeste li znali da Vam hipnoza i samohipnoza mogu pomoći da se duboko opustite, upoznate svoj unutarnji svijet, otkrijete skrivene „kvake“, uklonite ih i ostvarite svoje želje?



ZDRAVA GLAVA PUT DO VAŠEG CILJA I USPJEHA

Ono što nas, unatoč svjesnom pozitivnom razmišljanju, često sprječava u postizanju željenih ciljeva su negativna uvjerenja u našoj podsvijesti. Ona djeluju poput unutarnjih neprijatelja do kojih je svjesnim nastojanjima teško doći. Čuče negdje u nama i otežavaju nam život, a mi ne znamo ni gdje su, a kamo li kako im otkazati gostoprimstvo!

No, slobodno vratite osmijeh na svoje lice. Način da tim nevidljivim gnjavatorima otkazete boravak u Vašoj podsvijesti, a umjesto njih ugostite uvjerenja koja podržavaju ostvarenje Vaših želja, ipak postoji! Hipnoza i samohipnoza omogućuju Vam da to učinite na ugodan način, kroz duboku opuštenost tijela i uma. Htjeli mi to priznati ili ne, činjenica je - kakvi smo mi, takva su i naša iskustva. Naše misli i osjećaji oblikuju našu stvarnost i određuju odnos drugih ljudi prema nama.

Ja sam osoba koja je najodgovornija za moj život, moju prošlost, sadašnjost i budućnost?

To se može činiti kao ogromna odgovornost.

No, to je zapravo neizmjereno velika mogućnost! Uz spoznaju da ste Vi stvaratelj, možete promijeniti ono što ste stvorili.



Što je hipnoza?

Hipnoza je jednostavna i prirodna tehnika koja pomaže svakome, tko to želi, da do ostvarenja svojih ciljeva dođe brže i lakše. Ovo će Vas možda iznenaditi, ali hipnoterapeut ne maše satom na lančiću ispred vaših očiju, niti je hipnoza neko čudno stanje svijesti u kojem netko drugi upravlja vašim umom, a Vi ste potpuno bespomoćni. Riječ je o učinkovitom načinu opuštanja i uklanjanja negativnih uvjerenja koja ometaju ostvarenje zadanog cilja. Hipnoza je

prirodno stanje uma u kojem je kritičko prosuđivanje preskočeno i uspostavljeno je takozvano selektivno mišljenje – sačinjeno od svega u što osoba vjeruje. To je pobuđeno, prolazno stanje promijenjene svijesti koja sve vrijeme ostaje budna, ali sužena. Tijekom hipnoterapije Vaša pažnja je dobrovoljno usmjerena prema hipnoterapeutu i njegovim sugestijama, a smanjena prema svim ostalim podražajima iz okoline. Tu doista nema nikakve tajnovitosti ni neobičnosti. Svaka osoba može ući u hipnozu ako želi, ako sama sebi to dozvoli i ako je bez straha.

Važno je znati da je svaka hipnoza zapravo samohipnoza, te da je to stanje uma svakome zapravo vrlo blisko. Većina ljudi tijekom dana po nekoliko puta spontano uđe u stanje samohipnoze i izađe iz njega, a da to i ne zna. U hipnoterapiji u to stanje ulazite svjesno i s određenom namjerom. Odluka o ulasku u hipnozu je uvijek Vaša, a hipnoterapeut je pritom Vaš vodič. Ne možete biti pod kontrolom ili u vlasti hipnoterapeuta, i ne može Vas se navesti da učinite bilo što protiv svoje volje. Odnos između Vas i hipnoterapeuta podrazumijeva suradnju, a ne dominaciju. Vi možete prihvatiti ili ne prihvatiti sugestiju i time sami određivati uspješnost hipnoterapije. Također, u bilo kojem trenutku možete izaći iz hipnotičkog stanja ukoliko to želite. Osoba u hipnozi ne spava, premda može izgledati kao da spava. Kada bi hipnotizirana osoba spavala, ona ne bi mogla reagirati na hipnotičku sugestiju niti komunicirati s hipnoterapeutom. Samim tim cilj hipnoterapije ne bi mogao biti postignut. Dakle, nema spavanja, vrijeme je za rad na sebi!



Koje su karakteristike hipnoze?

U stanju hipnoze Vaša spremnost da prihvatite predložene promjene u opažanju, koje su povezane s ciljem koji želite postići, je pojačana. Zajedno s time prisutna je i takozvana selektivna koncentracija pažnje. To znači da je Vaša pažnja pojačana, a njen opseg je sužen. Može se reći da je to pasivno i receptivno stanje uma u kojem se negativna uvjerenja s lakoćom zamjenjuju pozitivnima. To je moguće stoga što se željena sugestija upućuje direktno na adresu „Podsvijest“, dok Vaša Svijest (koja je inače sklona postavljati Vam prepreke, komplicirati i obeshrabrivati Vas) to samo mirno promatra. Također je prisutna smanjena osjetljivost na bol, koja je posebno važna za bezbolan porođaj. A izuzetno dobro Vam može doći i kod odlaska zubaru.



U kojim područjima je hipnoza učinkovita?

Hipnoza se koristi za mijenjanje svih negativnih uvjerenja koja ograničavaju i otežavaju ostvarenje željenih ciljeva osobe, a koja su svima nama tijekom života prenijeli

roditelji, učitelji, prijatelji, društvo. Hipnoza i samohipnoza učinkovite su za: prestanak pušenja, mršavljenje, otpuštanje stresa i punjenje energijom, oslobađanje od nesanice, rješavanje zdravstvenih problema, povećanje samopouzdanja, uspjeh u životu, poboljšanje sportskih rezultata, poboljšanje koncentracije i pamćenja, poboljšanje učenja, prestanak mucanja, prestanak mokrenja u krevet, rješavanje fobija, rješavanje ovisnosti (alkohol, droga), lagan i brz porođaj, oslobađanje od depresije i kod mnogih drugih poteškoća.

Što je hipnoterapija?

Hipnoterapija je korištenje hipnoze u terapijske svrhe, odnosno za pozitivan razvoj osobe. Koristeći niz uputa, sugestija i radnji hipnoterapeut Vas vodi na prirodan način u ugodno stanje hipnoze slično trenutku koji prethodi ulasku u san. U tom stanju hipnoterapeut Vam daje ciljane sugestije za postizanje cilja koji ste odredili prije početka hipnoterapije. Vaš pristanak, motiviranost i spremnost na suradnju s hipnoterapeutom su važni preduvjeti za uspješnu hipnoterapiju.

Na koji način hipnoza rješava probleme?

Hipnoterapeut nije čarobnjak niti vila s čarobnim štapićem. No, ima ulogu vodiča koji Vam pomaže da, kroz opušteno stanje uma, postanete posebno prijemčivi za dane sugestije. Zajedno s hipnoterapeutom Vi pronalazite negativne programe u svom podsvjesnom umu koji su uzrokovali neželjene učinke u Vašem životu i potom ih, odgovarajućim sugestijama, mijenjate u pozitivne. Kada sugestija uđe u Vašu podsvijest, ona postaje djelotvorna. I ne brinite hoćete li u tome uspjeti isprve. Hipnotičko stanje poboljšava se čestim vježbanjem samohipnoze. Kao što tjelesnim vježbanjem postižete bolje sposobnosti tijela, tako vježbanjem samohipnoze postižete bolju mentalnu sposobnost prihvatanja sugestija.

Kakav je osjećaj biti u hipnozi?

U hipnozi ste mentalno i tjelesno opušteni, a Vaše misli su rijetke ili ih uopće nema. Vaša svijest je sužena ali budna, čujete sve i svjesni ste svega oko sebe, no Vaša je pažnja dobrovoljno usmjerena na hipnoterapeutov glas.

Moram li vjerovati u hipnozu da bi djelovala?

Hipnoterapija je jednostavan postupak koji Vam omogućuje da, uz smanjene napore, ostvarite željeni cilj. Ono što je potrebno za uspješnost hipnoterapije je Vaša čvrsta odluka da želite promjenu (ostvarenje cilja) i Vaša suradnja s hipnoterapeutom. Dakle,



nije potrebno da vjerujete u hipnozu, ali Vaša optimistična očekivanja i pozitivan stav u tome svakako puno pomažu.

Moram li prihvatiti sve sugestije?

Premda bi to posao hipnoterapeuta učinilo znatno lakšim, odgovor je – ne. Vi prihvaćate samo one sugestije koje Vam odgovaraju. Stoga je važno da ste visoko motivirani. Drugim riječima, uspjeh hipnoterapije u velikoj mjeri ovisi o tome da li Vi stvarno želite promjenu.

Koliko hipnoterapija će mi biti potrebno?

Broj potrebnih hipnoterapija za rješavanje problema ili ostvarenje željenog cilja nije za svaku osobu isti. On ovisi o vrsti i težini problema, njegovom trajanju, Vašoj odluci o promjeni te o Vašoj suradnji s hipnoterapeutom. Dok je za rješavanje nekih jednostavnijih problema dovoljna jedna hipnoterapija, za teže i dugotrajnije probleme potrebno ih je više.

Što je samohipnoza?

Samohipnoza je prirodna i jednostavna tehnika samostalnog ulaska u hipnozu namijenjena svakoj osobi koja želi podići kvalitetu svog života na višu razinu.



Kada doći na radionica samohipnoze?

Vaša Vam podsvijest može pomoći da postignete sve što želite. Na vama je da naučite surađivati s njom kroz hipnozu i iskoristite njezinu moć. Radionica samohipnoze pomaže Vam naučiti kako sami možete utonuti u ugodno, duboko stanje hipnoze, povećati svoju sposobnost da se usredotočite na cilj, te brže i jednostavnije stići tamo kamo želite.

Kada „ubacite“ u svoju podsvijest „pobjednički“ program, ostvarenje Vaših želja postaje znatno lakše i jednostavnije. Promjena počinje u sadašnjem trenutku. Možete se početi oslobađati svega što vas pritišće, i to odmah. Rezultat dosljednog vježbanja samohipnoze bit će promjene koje ste željeli, dolazak do željenog cilja, Vaš uspjeh i zadovoljstvo. Odredite svoj cilj i krenite! Ne odgađajte više ostvarenje svojih ciljeva i želja. Vaše je prirodno pravo da ih ostvarite te budete zadovoljni i sretni!



Praktični detalji o Radionici osnovne samohipnoze i napredne samohipnoze

- 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 klijent.
- Termini održavanja radionice su prema dogovoru.
- Na radionicu osnovne samohipnoze se dolazi dva puta po dva sata i u to vrijeme su uključeni i teoretski i praktični dio edukacije.
- Na radionicu napredne samohipnoze dolazi se jednom u trajanju jednog sata.
- Saznajte detaljne informacije o sadržaju radionica osnovne i napredne samohipnoze te što je sve uključeno u cijenu. Nazovite odmah i dogovorite svoj termin za **BESPLATNE Uvodne konzultacije** o Radionicama samohipnoze i napredne samohipnoze



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

<http://www.facebook.com/Hipnoza.hipnoterapija.samohipnoza.Zdrava.glava>