

IPNOSITERAPIA

La tua sofferenza è il sintomo primario, il tuo benessere l'obiettivo primario.

L'aspetto che accomuna virtualmente tutti i problemi presentati dai miei clienti il disagio emotivo e la sofferenza. Sia che il disagio lamentato sia ansia, depressione, problemi di relazioni, senso di inadeguatezza, o qualsiasi altro, la sofferenza e le sue conseguenze sono probabilmente le ragioni fondamentali per cercare aiuto.

Quando tuttavia tutti i problemi sono definiti come sofferenza, è più facile per me esaminare e trattare ogni problema da un punto di vista genuinamente inquisitivo. Mi posso interessare alla natura e localizzazione del tuo personale disagio.

L'obiettivo primario dell'ipnosi-terapia la creazione di benessere, piacere, salute, successo e felicità. Il mio obiettivo terapeutico è di facilitare i pensieri, le sensazioni e i comportamenti necessari affinché tu possa provare benessere e piacere, non di decidere come attaccare ed eliminare la sofferenza. Quando inizi a pensare e a comportarti secondo modalità che producono benessere e piacere, la sofferenza sparisce automaticamente.

A differenza della psicoterapia o della "terapia del parlare" tradizionale, che possono prendere mesi o anni, l'ipnositerapia spesso raggiunge lo scopo in una o due sessioni. L'ipnosi è uno stato alterato di coscienza, o stato alterato di attenzione, molto normale e naturale, uno stato che noi tutti sperimentiamo di tanto in tanto, in cui la mente rimane chiara, allertata e focalizzata su qualche cosa. Per esempio puoi essere stato completamente assorbito dal guardare la tv, o forse sei andato in ufficio con il pilota automatico. Questo è lo stesso tipo di stato alterato dell'ipnosi.

La tua mente lavora su due livelli, il conscio e l'inconscio. Tu prendi decisioni, pensi e agisci con la tua mente conscia, mentre la tua mente inconscia è responsabile di "tutto" il resto. Parte della responsabilità della mente inconscia è di attivare qualunque comportamento abituale tu possa avere. Durante il trattamento, mentre la mente conscia vaga in ogni direzione desiderata, io comunico direttamente con la mente inconscia. Questa è la ragione per cui è così veloce e facile cambiare le abitudini di una vita attraverso l'uso dell'ipnosi, perché parlo direttamente alla parte che gestisce l'abitudine!