

Zvok lastnega glasu je neverjetno mogočno orodje za spremembo

Samohipnoza za sanje

Samohipnoza je ena najpreprostejših, a najučinkovitejših metod za doseganje trajnih sprememb v človekovem življenju. Priročnik *Samohipnoza za boljše življenje*, ki je izšel pri ARA založbi, vsebuje samohipnotične zapise za 23 posnetkov, ki jih lahko uporabimo pri reševanju različnih problemov. Na diktafon posnamemo zapis, ki se nanaša na našo trenutno težavo, se udobno namestimo, predvajamo posneti zapis, zapremo oči in dovolimo svojemu lastnemu glasu, da nas hipnotizira. Iz knjige povzemamo glavne o sanjah.

RAZUMEVANJE SANJ

Ta posnetek vam bo pomagal spomniti se svojih sanj in razumeti njihov pomen. Poslušajte ga zvečer, ko se odpravljate k počitku.

Pripravite si beležko in pisalo, morda se ponoči zbudite in se spomnite svojih sanj. Tisti trenutek si zapišite vse, česar se spomnite o sanjah.

Ko se zbudite, si zapišite vse podrobnosti, ki se jih spomnite. Vztrajno zapisovanje sanj utrdi vaš um v prepričanju, da se jih želite spomniti in jih razumeti.

Če se vam pomen sanj ne razkrije v trenutku, ko jih zapisujete, si v mislih recite: »Želim razumeti pomen teh sanj!« Pomen se vam tako lahko razodene takoj oziroma vas spoznanje prešine pozneje kot preblisk.

Ko uspešno prikličete svoje sanje in razumete njihov pomen, se v mislih zahvalite svojemu umu.

Besedilo za samohipnozo

Zapri oči. Globoko vdihni. Sprosti se. ... Z vsakim vdihom si dovoliš globljo sprostitvev.

V mislih ponovi za menoj:

»Nocoj želim sanjati in tudi bom sanjal.« – »Ko se zbudim, se bom spomnil sanj in jih zapisal.« – »Želim razumeti pomen teh sanj in ga tudi bom razumel.« – »Ko se zbudim, si bom zapisal vse te pomene.«

Zdaj se sprosti in prepusti spokojnemu, krepčilnemu spancu. Medtem ko se pogrezaš vse globlje, bom začel odšteti od 10 do 1. Vsaka številka te bo vodila v še globljo raven uma.

10, začuti, da greš globlje. 9, še globlje. 8, globlje in globlje. 7 ... 6 ... 5 ... 4 ... 3, globlje in globlje ... 2 ... 1.

Medtem ko mirno spiš, boš sanjal.

Ko se zbudiš, se boš spomnil teh sanj in razumel njihov pomen. Vse si boš skrbno zapisal.

Če ti sanj ali njihovega pomena ne

uspe takoj priklicati, v mislih izjavi: »Želim se spomniti včerajšnjih sanj. Hočem razumeti njihov pomen.«

To zavedanje se lahko pojavi takoj ali pozneje, vselej si ga zapiši.

Zdaj v mislih ponovi za menoj:

»Nocoj bom sanjal. Ko se zbudim, se bom spomnil teh sanj.« – »Zapisal si bom vse, česar se spomnim.« – »Moj um mi bo razodel pomen teh sanj in tudi to bom skrbno zapisal.« – »Urim svoj um, da se vselej spomni sanj in mi vselej razjasni njihov pomen.« – »Hvaležen sem, da imam tako čudovit um.« – »Hvaležen sem, da imam sanje, ki se jih lahko spomnim in iz katerih črпам informacije.«

Začel bom odšteti od 5 do 1. Vsaka številka te bo popeljala desetkrat globlje kot prej. Pet, desetkrat globlje. Štiri, globlje, še globlje. Tri, vedno globlje. Dva, začuti, da greš globlje. Ena, zelo globoko, zelo sproščeno.

Nocoj boš sanjal. Ko se zbudiš, se boš spomnil teh sanj in razumel njihov pomen. Vse si boš skrbno zapisal.

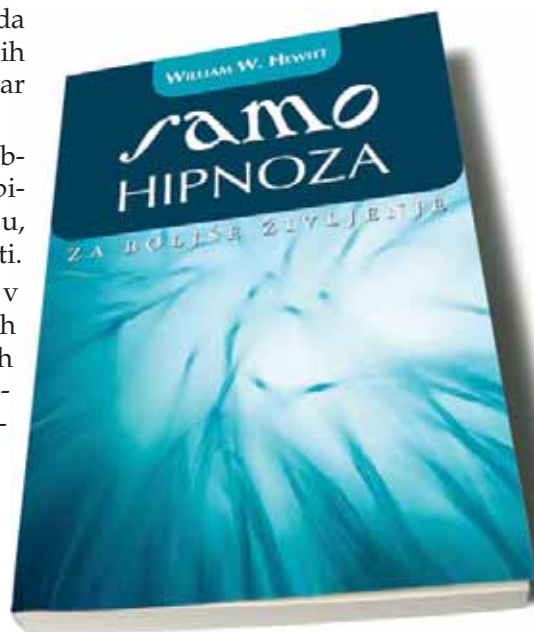
Zdaj uriš svoj um, da ozaveš tvoje sanje in njihov pomen.

V mislih ponovi naslednje sugestije:

»Urim svoj um v zavedanju in pomnjenju sanj. Moj um je ubogljiv in mi posreduje, kar želim.« – »Nocoj bom sanjal. Ko se zbudim, se bom teh sanj spomnil in jih razumel. Zapisal si bom vse, česar se spomnim.« – »Hvaležen sem za čudovito darilo sanj.«

Začel bom odšteti od 99 navzdol. Sprosti se in dovoli številkam, da te popeljejo v globoko spanje, v tvoje kraljestvo sanj.

99 ... 98 ... 97 ... 96 ... 95 ... (Nadaljuj z odštevanjem do 1.)



Knjiga vam lahko pomaga opustiti kajenje, zmanjšati stres, izgubiti odvečno težo, odkriti ljubezen, utrditi moč volje ...