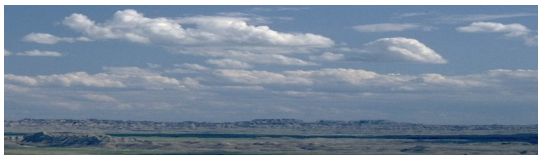


La ricerca scientifica internazionale e la pratica professionale hanno ampiamente dimostrato che la psicotecnica ipnotica è spesso molto efficace, tra l'altro:

- Per ridurre lo stress
- Per superare ansie e paure
- Per smettere di fumare
- Per migliorare il rendimento scolastico
- Nei problemi interpersonali
- Nei disturbi alimentari
- Nei problemi dermatologici
- Per controllare e vincere il dolore
- Per combattere la depressione
- In odontoiatria e nelle procedure mediche
- Per contenere nausea e vomito
- Nei disturbi gastrointestinali
- Per rendere più serena la maternità e il parto
- Nei disturbi post-traumatici
- Nelle convalescenze in genere
- Nella riabilitazione
- e in tante altre situazioni



Attraverso l'ipnosi  
è possibile superare molti problemi,  
diventando più sicuri e più rilassati.

Questa presentazione ha lo scopo di descrivere in termini brevi e semplici l'ipnosi, sulla base di dati conclamati nella letteratura scientifica internazionale e tenendo conto anche, in modo specifico, delle indicazioni espresse dalla American Psychological Association.

In particolare, questo prospetto informativo risponde alle domande:

- Quali sono le caratteristiche dell'ipnosi?
- Come l'ipnosi può essere usata per aiutarti a stare meglio?

Potrete poi contattare Psicotecnica.it per sapere come l'ipnosi può essere utilizzata nel vostro caso specifico, per migliorare la vostra serenità, la vostra efficienza, il vostro benessere.



Per informazioni sulle ipnotecniche e su come possono aiutarvi a superare i vostri problemi ed a vivere meglio, contattate direttamente:

**PSICOTECNICA**

l'arte della mente

**www.psicotecnica.it**

mail@psicotecnica.it

02.36680878

© copyright 2009 by Psicotecnica — www.psicotecnica.it

# IPNOSI



**Che cosa è?**

**Come può aiutarti ad affrontare e superare i tuoi problemi.  
Per migliorare le tue risorse e per vivere meglio.**



**PSICOTECNICA**

L'arte della mente

**In che modo agisce l'ipnosi?**

L'ipnosi può essere meglio definita come "uno stato positivo di trance, indotto attraverso opportune psicotecniche". L'ipnosi è un metodo con cui impariamo ad utilizzare più efficacemente l'intelligenza, le capacità di pensiero, le nostre risorse interne, a gestire le emozioni (come l'ansia o lo stress), a contenere molte situazioni fisiche spiacevoli (come il dolore o gli effetti collaterali delle fobie e del panico), a modificare abitudini poco sane (come il fumo o l'alimentazione disordinata), a migliorare molte prestazioni (accrescere le proprie capacità di: concentrarsi, studiare, allenarsi e così via).

Stati momentanei di trance sono presenti nella vita di ciascuno di noi. Attraverso l'ipnosi, si impara ad utilizzare meglio tali naturali e spontanee risorse di energia per affrontare e superare le difficoltà che la vita talvolta ci propone.

**La trance ipnotica è efficace?**

A proposito dei notevoli successi che pure si ottengono davvero con l'ipnosi, vengono però diffuse (talvolta) anche affermazioni esagerate, di cui merita diffidare.

Perché la trance non è magia, ma una disposizione connaturata alla persona. Perché l'ipnosi non produce miracoli, anche se vi sentirete meglio dopo averla provata.

La trance non cancella improvvisamente le malattie fisiche, ma può produrre in noi grandi progressi. Spesso migliora sintomi e difficoltà; e talvolta li dissolve completamente.

**Cosa succede mentre vivo la mia trance?**

Ogni sessione in cui viene utilizzata l'ipnosi è una forma di affinamento psicotecnico delle capacità personali, che varia in base alle caratteristiche specifiche di chi vi partecipa.

Generalmente, l'incontro segue alcuni passaggi, che possono venire sintetizzati in fasi tipiche: 1) il colloquio, per inquadrare la situazione e definire il problema da risolvere; 2) l'induzione della trance, che può portare al rilassamento e/o alla concentrazione su di un problema; 3) l'approfondimento dei temi rilevanti, con lo sviluppo di imma-

gini che portano verso la risoluzione dei nodi problematici, alternate a momenti di incoraggiamento ed a suggerimenti mirati; 4) la riflessione conclusiva, che segue all'uscita dalla trance, per inquadrare ulteriormente il superamento del disagio e per affrontare con maggiore fiducia la vita di tutti i giorni.

La maggior parte delle persone descrive il proprio stato di trance ipnotica come un'esperienza positiva, durante la quale si è sentita, in vario modo e a seconda dei momenti: assorta, attenta, rilassata, in pace, sicura, capace, forte, lucida, sana, efficace e così via.

**La trance ipnotica ha solo effetti positivi?**

Mentre seguite le indicazioni di un esperto, qualificato dal possesso di titoli scientifici e professionali affidabili, correte solo il rischio (altamente probabile) di sentirvi meglio.

E potete stare sicuri che non vi succederà certo quello che nella trance non può succedere. Per cui: non sarete sotto il controllo del vostro ipnologo, il quale, nonostante quello che talvolta viene ingenuamente suggerito in certi film o programmi televisivi, non potrà farvi fare quello che voi non desiderate, né potrà impossessarsi della vostra volontà (che certo non è così debole e sciocca come si finge per i protagonisti di quegli episodi romanzeschi) ma potrà solo aiutare le vostre speranze a diventare più forti e non di rado a vincere definitivamente.

Durante la trance potrete sentirvi rilassati, ma non dormirete affatto; inoltre: sarete sempre ben forti ed attenti, mentre avrete piena consapevolezza di quello che succede.

**L'ipnosi è adatta per me?**

Alcune persone temono di non riuscire ad entrare in trance e quindi di non poter sviluppare le risorse che ciascuno trova in sé grazie all'ipnosi. In realtà: quasi tutti, se adeguatamente supportati, raggiungono facilmente uno stato di trance almeno leggera e sono in grado di imparare poi ad approfondirla. Anche se si ritiene in genere che siano relativamente più portate all'ipnosi le persone intelligenti e con una certa vivacità immaginativa.

Inoltre: nella maggior parte dei casi, il vostro psicotecnico di fiducia vi insegnerà l'autoipnosi, grazie alla quale potrete affinare da soli la vostra naturale competenza di trance.

**La trance ipnotica può guarire le persone?**

E' importante ricordare che l'ipnosi non è un sostituto delle cure mediche. L'ipnosi non è una medicina e non è un tipo di psicoterapia (anche se talvolta viene utilizzata pure da medici e da psichiatri), bensì un esercizio psicotecnico per attivare al meglio le risorse interne che sono presenti in ciascuna persona, anche quando la persona stessa non è pienamente consapevole di tale suo potenziale, per cui lo utilizza meno di quanto potrebbe.

Ricordate che una visita medica di controllo, e l'intelligente supporto del medico, sono sempre la scelta migliore nel caso di una malattia fisica, anche come prevenzione. Più in particolare: per affrontare delle vere e proprie malattie mentali, occorre rivolgersi sempre al medico o allo psicoterapeuta.

L'ipnosi è di grande aiuto alla persona sostanzialmente normale, che si trova a fronteggiare i complessi problemi della propria vita, ma non per questo è malata di mente. L'ipnosi è un valido supporto, ad esempio: per superare i disagi e le ansie della vita quotidiana. Oppure, quando viene opportunamente accompagnata dalle indicazioni del medico, l'ipnosi è un'efficace psicotecnica di sostegno per affrontare molti aspetti collaterali anche di malattie vere e proprie.

Dal punto di vista della qualità della vita, per qualsiasi persona: il fatto di perfezionare le proprie competenze di trance aiuta sempre, a volte in modo decisivo, a conseguire uno stato di maggiore benessere, felicità ed armonia.

**Chi è il migliore professionista dell'ipnosi?**

L'ipnosi non è una professione a sé stante, bensì una metodica che può venire applicata in contesti diversi.

Gli operatori che utilizzano tale psicotecnica sono: gli psicologi, i medici (ad esempio: odontoiatri e ostetrici) e in genere tutti quanti operano nell'assistenza sanitaria (ad esempio: infermieri, fisioterapisti ecc), nelle professioni d'aiuto, nello sport o nella formazione personale.

Quello che conta è che il professionista sia esperto nella psicotecnica che applica (sia cioè anche un brillante ipnologo), e che stia lavorando nei termini delle sue specifiche competenze professionali.