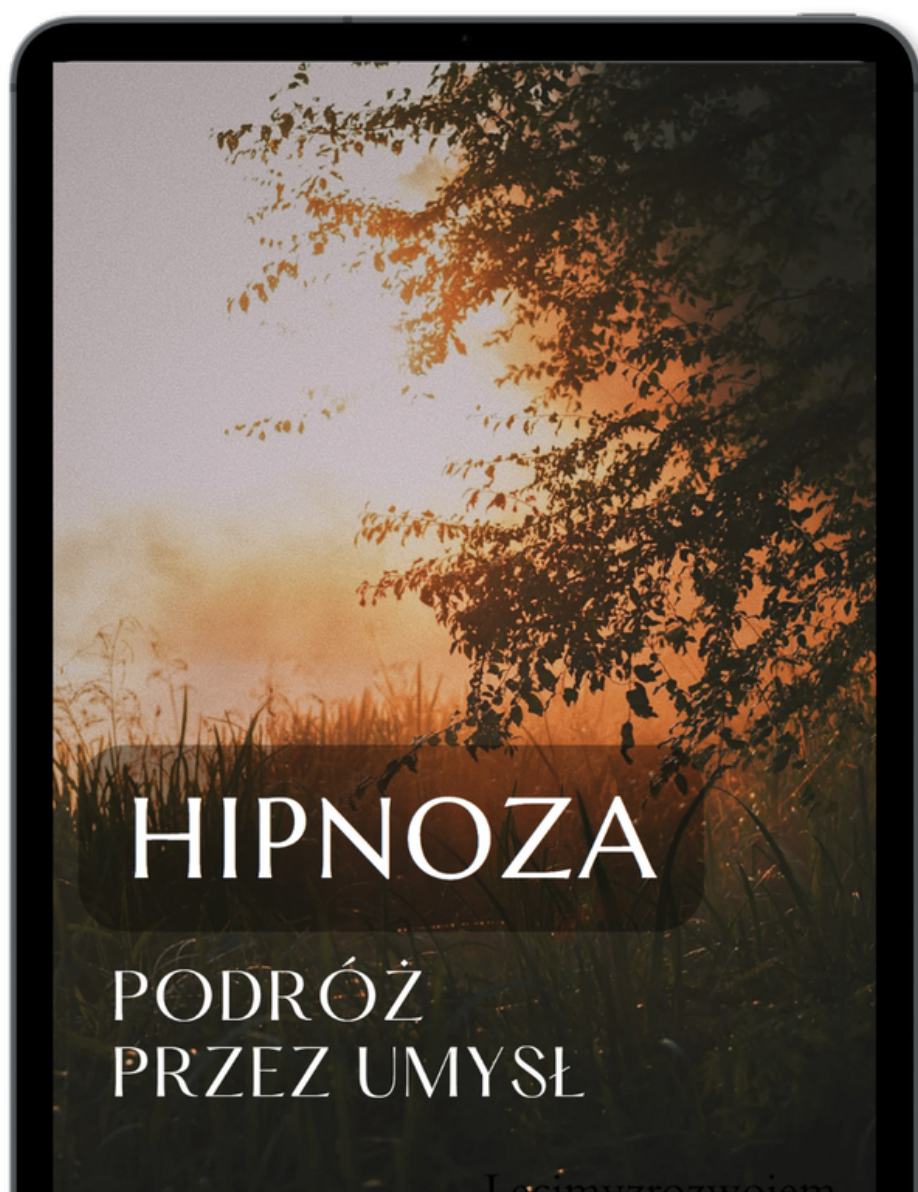


instrukcja



Podczas hipnozy wszystko co projektuje Twój umysł (pomieszczenie, schody itd.) **niesie ze sobą informacje o Tobie.**

Poniżej znajdziesz wyjaśnienie najczęściej pojawiających się projekcji / elementów, które pojawiły się w hipnozie, co pozwoli Ci na zidentyfikowanie stanu Twojego umysłu, ewentualnych blokad / ograniczeń / lęków.

Bierz to co z Tobą rezonuje.

Co to znaczy?

Jeśli przeczytasz fragment opisu i uznasz "wow, tak też to czuję, jakbyś mówił o mnie" – oznacza, że to odnosi się do Ciebie.

Może być też tak, że czujesz irytację czytając opis elementu. Skrajnie negatywne emocje mogą wskazywać, że Twojego ego wypiera prawdę, z którą trudno jest mu się pogodzić. Jeśli spojrzysz z poziomu duszy, jesteś w stanie "na czysto" to zweryfikować, bo ego nie lubi wychodzenia z bezpiecznej strefy – jest mu tam dobrze – i to jest ta granica rozwoju.

ODCZUCIA / REAKCJE / EMOCJE

strach, lęk, obawy, ścisk, przerażenie, zagubienie i podobne

jeżeli na którymkolwiek etapie czujesz niepewność, oznaczać to może brak pewności siebie, niechęć podejmowania decyzji. Strach przed wyjściem ze strefy komfortu. Lęk przed nieznanym, mimo że nieznanie często prowadzi w kierunku rozwoju.

neutralne

to zależy od Twojej wrażliwości. Spójrz jaki jesteś na co dzień. Jak traktujesz to co Cię spotyka? Jak reagujesz na niespodzianki w życiu, na niespodziewane zdarzenia, te pozytywne i negatywne. Zobacz jakie masz nastawienie do życia. Czy żyjesz po to, żeby przeżyć do następnego dnia? Czy jesteś bierny i oszczędny w życiu, jeśli chodzi o wyrażanie siebie, swoich emocji?

spełnienie, radość, płacz (uniesienie w klatce piersiowej), zadowolenie, jest to efekt podniesienia wibracji i/lub pozytywny wpływ umysłu na życie. Może to oznaczać, że jesteś otwarty, gotowy na zmiany, pozytywnie przyjmujesz nieznanie. Raczej nie obawiasz się zmian czy przyszłości.

POMIESZCZENIE

duże - poczucie kreacji, możliwości, znajomość swoich potencjałów, otwartość, pozwalanie sobie na więcej.

Czasem może być to też strach przed dużym światem (jeśli Ty czułeś się w nim mały i zagubiony)

małe, ciasne - Twój umysł może być ograniczony przez jakieś założenia, blokady, programowanie z dzieciństwa, opinie innych o Tobie. Czyli Twój świat (pomieszczenie) jest małe, bo ktoś wmawiał Ci, że nic nie osiągniesz, nie stać Cię na wiele, jesteś szarą myszką. Może to być też Twoja samoocena, zaniżanie swoich potencjałów, brak wiary w siebie, brak akceptacji, brak podejmowania decyzji wyłącznie w oparciu o swoje dobro i podobne.

Mogą to być też ograniczenia wynikające z braku akceptacji miejsca, w którym żyjesz, czyli możesz uważać, że zewnętrzne warunki Cię blokują. Więc wpadasz w pułapkę, bo Twoje postrzeganie cały czas jest w oparciu o coś innego niż Ty sam.

Chęć schowania się przed światem, np. w obawie przed osiągnięciem sukcesu, lęk **przed poznaniem nowego i strach przed niedostosowaniem się do zupełnie nowych sytuacji.**

Strach przed kreowaniem, przed odpowiedzialnością.

nieokreślone - możesz nie zwracać w życiu uwagi na istotne rzeczy. Np. nie przeżywasz niektórych sytuacji w życiu. Omija Cię pełnia z doświadczania. Coś się dzieje, ale Ty mijasz to jak gdyby wszystko było obok, nie dla Ciebie.

jasne - widzisz możliwości, jesteś centrum swojego życia. Jesteś odważny, nadajesz tempo, wierzysz w swoją siłę. Działasz jeśli wymaga tego sytuacja. Nie uciekasz. Mierzysz się z tym co jest. Jesteś otwarty.

ciemne - nie używasz wyobraźni, ciężko jest Ci patrzeć ponad swoje ograniczenia. Uważasz, że Twój świat może rozświecić tylko "coś większego", coś z zewnątrz, ktoś "lepsz". Masz sporo nerwów, żyjesz w strachu, w przeszłości i w zranieniach. Może jest coś czego się wstydzisz lub ukrywasz, boisz się że coś wyjdzie na światło.

ELEMENTY

brak - gołe ściany, brak mebli, wyposażenia, dekoracji - oznaczać może, że na mało pozwalasz sobie w życiu. Jesteś zablokowany na obfitość. Postrzeganie rzeczy materialnych jako zbędne. Myślenie o sobie, że Cię nie stać.

Jeśli pomieszczenie jest puste i jasne, może też oznaczać, że po prostu nie zwracasz uwagi na drobnostki i idziesz przed siebie. Wiesz, że Tobie się po prostu należy. Lub po prostu masz minimalistyczne podejście do rzeczy czy nie przywiązujesz wagi do małych zdarzeń.

obecność - np. obrazy, meble, dekoracje - jeżeli jakiś detal przykuł Twoją uwagę, pomyśl z czym Ci się kojarzy. Jakie emocje w Tobie budzi? Dam Ci przykład. Jeśli widziałeś wielki stół, to co czułeś? Czy było to poczucie wspaniałej, wielkiej rodziny? Czy odczucie, że siedzisz przy tym stole sam i odczuwasz pustkę? Proste prawda? ;) I zrób tak z każdą rzeczą, pamiętaj, że jest to świetna praca nad sobą, a przecież skoro widziałeś tyle rzeczy podczas hipnozy, to każda coś ze sobą niesie, specjalnie dla Ciebie.

okna - jeśli ich tam nie widziałeś to może oznaczać, że nie wychodzisz myśleniem poza schematy. Nie umiesz zobaczyć w sobie nadziei / siły do zmian. Nie widzisz perspektyw. Twoim przekonaniem może być, że nic z zewnątrz nie chce lub nie jest w stanie Ci pomóc. Nie wpuszczasz możliwości, które Cię spotykają. Nie zauważasz szans lub ich nie wykorzystujesz.

sufit - jeśli zwróciłeś na niego uwagę i był on nisko, był przytłaczający, nie pozwalał Ci się wyprostować - oznacza, że nie dajesz sobie wolności, żyjesz w ścisku, braku wiary, może nawet z przerażeniem patrzysz na życie czy przyszłość. Twoje życie Cię przytłacza, nie umiesz sobie poradzić z przeciwnościami.

-postaci - podobnie jak wcześniej. Spytaj siebie. Czy był to ktoś kogo znasz? Co w Tobie wzbudził? Z czym Ci się kojarzy ta osoba? Jeśli była to jakaś zjawą, to z jaką emocją lub zdarzeniem z przeszłości ją skojarzysz? Lub jaka wiadomość płynie z pojawienia się tej postaci?

temperatura, zapach - rzadko odczuwa się temperaturę czy zapach w hipnozie, ale jeśli tak było, to pomyśl z czym Ci się to kojarzy, jakie masz emocje. Dam Ci przykład. Kiedyś miałem sen, w którym pływałem w lodowatej rzece, ale to poczucie było wspaniałe i do tej pory to świetnie wspominam, dlatego sam widzisz, że odczuwanie tej samej rzeczy przez wielu ludzi, będzie znaczyć coś innego.

SCHODY

kręte - takie też może być Twoje życie. Twoje wybory mogą być podejmowane w zależności od Twojego nastroju, czyli nie będą szczere, a np. podjęte pod napływem emocji. Może też oznaczać, że uznajesz życie za skomplikowane, że trzeba się wielkiego wysiłku, żeby cokolwiek osiągnąć. Może być też tak, że ukrywasz przed innymi czy samym sobą pewne sprawy, z którymi nie chcesz się zmierzyć. "Lubisz" komplikować proste sprawy, szukać problemów tam gdzie ich nie ma.

strome - życie dla Ciebie jest wyzwaniem i albo pokonujesz je z pełną mocą, wbiegasz na nie, albo stoisz u podnóża i przeraża Cię perspektywa wchodzenia po nich. Wiesz, żeby cokolwiek osiągnąć, trzeba włożyć za dużo wysiłku. Może też oznaczać, że pniesz się do góry, widzisz swoje cele i mimo że są wielkie, są osiągalne. Znowu - zwróć się do swoich odczuć i zadaj pytanie. Czy te schody Cię motywują czy nie?

proste - standardowe postrzeganie świata. Jeśli masz w tym spokój i są to zwyczajne schody, po których wchodziłeś jak gdyby nigdy nic, to przeżywasz życie w jednym tempie.

długie - może to być poczucie, że jeszcze wiele przed Tobą. Perspektywa podróży do celu. W zależności od Twoich odczuć, może to być pozytywne lub nie. Zależy czy kojarzysz to z długą, niekończącą się drogą czy perspektywą możliwości i rozwoju.

krótkie - może to oznaczać, że w życiu co chwilę stajesz i patrzysz na rezultaty. Mogą to być blokady i strach przed życiem. Brak perspektyw i wiary.

odczucia - jeśli wskakiwałeś na stopnie z łatwością, szybko przemierzałeś i od razu znalazłeś się na górze, może oznaczać, że lubisz w życiu działać, lubisz wyzwania, po prostu działasz i masz motywację.

Jeśli przeskoczyłeś wiele stopni naraz, ale z chęcią ucieczki z pomieszczenia, może oznaczać uciekanie od zmian, trudności, strach przed doświadczaniem i rozwojem.

Jeśli schody były strome lub bardzo płaskie, może oznaczać trudności w rozwoju, podejmowaniu decyzji, że nie czeka Cię nic w życiu. Nie widzisz dla siebie szans.

SCHODY ELEMENTY

poręcz - jaka była? Czy miała zdobienia? Czy uważasz, że w Twoim życiu masz poczucie bezpieczeństwa i jesteś wspierany? Czy korzystałeś z tej poręczy i szedłeś do góry w strachu? Czy trzymając się jej po prostu wiedziałeś, że za chwilę będziesz na górze?

otoczenie - czy wchodząc po schodach wokół był mur czy przestrzeń, na którą nie zwróciłeś uwagi? Na jakiej wysokości były te schody i dokąd prowadziły? Jakie miałeś odczucia lub jakie teraz masz, kiedy patrzysz na tę wizję? Wolność, swoboda czy poczucie lęku, ograniczenia, obawy przed upadkiem?

Czy wchodząc na schody patrzyłeś do góry, w dół, pod nogi, na boki? Może to oznaczać, że zamiast iść w jednym kierunku, boisz się, że ktoś Ci przeszkodzi, że np. przeszłość wróci i odbierze Ci to co masz teraz w życiu. Zwróć uwagę na odczucia, możesz je teraz przywołać.

materiał (to też dotyczy pomieszczenia i drzwi)

beton / metal - jeśli jest to negatywne skojarzenie, może oznaczać blokady, lęk, ciężar życia, brak, pustkę, szarość, bezbarwność, brak osiągnięć, przytłoczenie.

drewno - może oznaczać poczucie stabilności, moc, postanowienia, wytrwałość szkło - niepewność, obawa, strach, ostrożność (chyba, że masz inne odczucia i np. uwielbiasz nowoczesny design, to Twoje postrzeganie może być na tyle silne, że wizualizujesz sobie po prostu takie schody)

niewidzialne / nieokreślone - może oznaczać, że wszystko chcesz osiągnąć od razu. Więc może mieć to pozytywne lub negatywne znaczenie. Przykład - schody były niewidzialne, bo kiedy w życiu chcę coś osiągnąć to mam to dostać od razu. I tutaj sprawdź swoje nastawienie. Czy żyjesz zachciankami czy pragnieniami? Czy jest to z poziomu "ja chcę i koniec" czy "ja mogę i jestem wdzięczny za to co mam, jestem pewny siebie"

z niestabilnych materiałów - jeśli schody były niepewne, chwiały się, brakowało schodków, były uszkodzone - oznacza, że bardziej w życiu skupiasz się na przeszkodach niż na celu. Mogą to być też blokady, rany, rozchwianie emocjonalne, porażki, obawy przed popełnieniem błędów i wiele podobnych.

DRZWI

Pamiętasz drzwi na końcu schodów?

Specjalnie nie pytałem o ich opis. Czemu?

Bo to jest dowód, że do hipnozy możesz wrócić w każdym momencie i sprawdzić jak te drzwi wyglądają. Stan głębszego transu może być trudniejszy do osiągnięcia, to zależy od poziomu rozwoju czy tego jak przeżyłeś dzień. To nie jest takie ważne. Ważne jest stwierdzenie, że wszystko zależy od Ciebie i KAŻDY może osiągnąć taki stan.

wielkie - mogą to być perspektywy, to na ile sobie pozwalasz. Ale teraz jeśli Ty nie potrafisz ich otworzyć, to tak jakbyś nie potrafił sobie z czymś w życiu poradzić. Lub masz świadomość swoich możliwości, ale nie potrafisz ich wykorzystać. Znasz potencjał, ale nie wiesz co dalej.

małe - nie potrafisz przez nie normalnie przejść - boisz się zmian, nowego etapu, czujesz się niewystarczający.

elementy

klamka lub jej brak - jakie masz poczucie? Czy da się je otworzyć? Czy masz obawy? Czy boisz się przez nie przejść? Czekasz aż ktoś inny je otworzy? Uważasz, że nie jesteś gotów?

poczucie, że nie masz klucza, a one są zamknięte - brak kontroli nad życiem, nawet powierzanie losu innym ludziom.

zdobienia - to w zależności co czujesz, bo może też to być projekcja umysłu - np. lubisz inny styl, starą architekturę. Może uważasz, że jesteś młody, ale bardzo dojrzały i te drzwi odzwierciedlają Twoje postrzeganie siebie. Np. uważasz, że dużo przeżyłeś i te drzwi są potężne, mają zdobienia z metalu, co cechuje Twoje doświadczenia.

kolor - nie jestem w stanie wymienić wszystkich kolorów, bo przede wszystkim zależy od Twojego skojarzenia. Niektórzy widząc czarne drzwi doznają przerażenia, dla innych będzie to neutralne. Dlatego zwróć uwagę jakie skojarzenia budzi w Tobie konkretny kolor.

DRZWI

A może nie było tego momentu i nagle znalazłeś się w innej przestrzeni?

To również zależy od Twojego nastawienia do życia.

Jak zwykle sprawdź swoje odczucia.

Czułeś się lekko?

Było to przyjemne czy zwyczajne?

Sprawiało Ci jakąś trudność, musiałeś włożyć w to wysiłek?

Czy było to naturalne.

Czy może czułeś, że odkrywasz siebie, było podniecenie całą podróżą?

To są najważniejsze elementy.

Dogłębną analizę możesz z pewnością dokonać samodzielnie.

Wtedy jednak zwróć uwagę na każdy detal, każde odczucie, na nawiązanie do emocji i skojarzenie jej z przeszłością, traumą, lękiem itd.

Możesz też w ten sposób odpowiedzieć sobie na pytania:

"Czemu się boję?",

"Czemu jest mi ciężko?" itp.

Wszystko po kolei będzie Ci się pokazywało.

Z czasem w hipnozie pokażą Ci się kolejne rzeczy.

Cieszę się, że pracujesz nad sobą i jestem wdzięczny,
że mogę być częścią Twojej drogi.