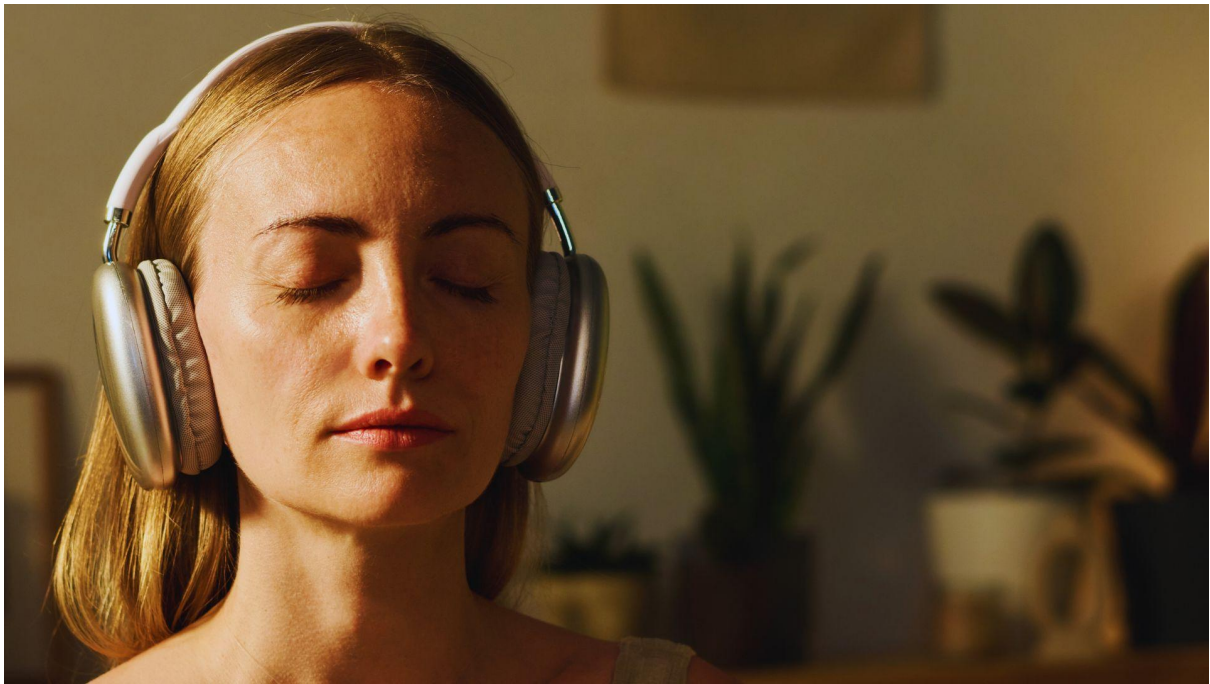


Jak dobrze przygotować się do sesji hipnozy regresyjnej?



Hipnoza regresyjna to technika stosowana w hipnoterapii, polegająca na wprowadzeniu osoby w stan hipnozy i „cofnięciu jej w czasie” – po to, by uzyskać dostęp do wspomnień z przeszłości. Celem tej metody jest dotarcie do źródeł obecnych problemów emocjonalnych, psychicznych lub behawioralnych, które mogą mieć swoje korzenie w dzieciństwie, okresie prenatalnym, poprzednich wcieleniach lub być dziedziczone przez systemy rodowe.

Jak dobrze przygotować się do sesji hipnozy regresyjnej?

✓ Przygotowania – kilka dni przed sesją

- ☐ Na kilka dni przed sesją poćwicz relaksację: medytację, progresywne rozluźnianie ciała lub słuchanie spokojnej muzyki.
- ☐ Nie pij alkoholu, nie zażywaj narkotyków ani silnych leków uspokajających co najmniej 48 godzin przed sesją.

- ☐ Zadbaj o dobry, regenerujący sen noc wcześniej – zmęczenie może utrudnić wejście w trans.

Przygotowania – dwa dni przed sesją

- ☐ Zastanów się: dlaczego chcesz skorzystać z sesji? Co chcesz zrozumieć lub uzdrowić?
- ☐ Przygotuj krótką listę spraw, które Cię nurtują i wyślij ją prowadzącemu sesję – pomoże to lepiej ją przygotować.
- ☐ Przygotuj i sprawdź działanie **słuchawek i mikrofonu**.
- ☐ Przygotuj opaskę na oczy i koc.
- ☐ Przygotuj wygodne miejsce do leżenia.

Przygotowania – tuż przed sesją

- ☐ Zjedz lekki posiłek – nie idź na sesję ani głodny, ani przejedzony.
- ☐ Ubierz się wygodnie – najlepiej coś luźnego i komfortowego.
- ☐ Wycisz telefon i inne urządzenia
- ☐ Upewnij się, że czujesz się bezpiecznie i komfortowo.
- ☐ Zdecyduj, czy chcesz, by sesja była nagrywana.

Rozpoczęcie sesji

- ☐ Podejdź do tego doświadczenia otwartością – nie próbuj kontrolować przebiegu sesji. To, co się pojawi w jej trakcie, może być dla Ciebie zaskakujące, ale będzie mieć głębokie symboliczne znaczenie.

Po sesji

- ☐ Daj sobie czas na dojście do siebie – nie planuj obowiązków od razu po sesji. Zadbaj o uziemienie. Weź kąpiel z solą morską lub przejdź się bosą po podwórku.

- ☐ Po odpoczynku i uziemieniu zanotuj swoje wrażenia z sesji – mogą mieć znaczenie również później.