



*Hipnooo*

# NAPREDNA HIPNOZA

Kompleksno produblјivanje

Josip Jelić i Hrvoje Felbar

[www.akademija.hipnooo.eu](http://www.akademija.hipnooo.eu)



Rođeni smo da budemo slobodni, da proširimo svoje obzore odlazeći tamo kamo nikada prije nismo bili, a ne da boravimo u relativnoj udobnosti i sigurnosti gnijezda, onoga poznatog. Postoji mjesto u nama koje je hrabro preko našeg ljudskog razumijevanja; želi istraživati izvan granica našeg svakodnevnog života.

Dennis Merritt Jones

## SADRŽAJ

Trening kompleksnog produbljivanja .....	3
--	---

Copyright © 2022. Trening akademija profesionalne hipnoze, Hipnooo centar, Zagreb

*Znanja i sadržaji iz ovog materijala dio su treninga i predavanja. Time su intelektualno vlasništvo nositelja programa - Hipnooo centra. Nijedan dio ovog materijala ne smije se distribuirati, umnožavati, niti na bilo koji način reproducirati bez pisanog dopuštenja autora*

# Trening kompleksnog produbljanja

## Priprema partnera!

*Zatvori oči i uđi unutar sebe* (pripremite se prije nego klijenta uvodite)

**Veznici** –x i, ako, dok, zato, zato što, što znači ... moćne riječi koje vezuju koristite ih uz iduću točku hipno tema... Veznici - DOK A ONDA B; DOK B ONDA C

Povežite veznicima i dodajte još dvije svoje.

**Hipnotičke teme** – senzacije i osjećaji koji se događaju kod klijenta tijekom procesa ulaska u trans, npr. – opuštenost, otupljenost, pospanost, ugoda, toplina, praznina, meditativnost, promjene u disanju, odvojenost, suženi fokus... Još neki primjeri signala ili znakova transa: Opuštenost mišića, držanja, nepokretnost, katalepsija, orijentacija prema unutra, mirnoća lica, gutanje izmjena, trzanje, zijevanje....

Povežite veznicima i dodajte još dvije svoje.

Npr.

**„Opuštaš se...**

i dok se *opuštaš*,

**Misli ti se mijenjaju**

A kako ti se *misli mijenjaju*...

**Kreće fokus na unutarnji svijet**

Zato što se *fokusiraš na unutarnji svijet*,...

**Prepoznaješ što ti se događa u tijelu**

I dok *prepoznaješ što ti se događa u tijelu*, sve više si...

**Smireniji/a i fokusiran/a**

A što si više *smireniji i fokusiraniji*, to više \_\_\_\_\_ (SUGESTIJA)

Sugestija: Npr. sve više si radosnija. Sve radosnija... zadovoljnija... i opuštenija...

**Akcijske riječi djelovanja** (glagoli): opusti, dopusti, otpusti, propusti, prepusti, pusti, primijeti, osjeti, nastavi, prihvati... riječi koje pomažu putovanje kroz produbljanje.

*„Primjeti kako dok ideš sve dublje u mir, opuštaš mišiće i dopusti da se čitavo tijelo jednako odmori... sada...”*

**Onomatopejski zvukovi** – glasnici koji nose određeni zvuk, ponavljanjem se postiže efekt transa (frikativi npr, šžzsfh ili ponavljanje riječi na određeni glas (slovo) p-, m-, j- i slično...

**Umekšivači** – koristite ih kada želite ostaviti permisivnije djelovanje da je izbor kod klijenta: možda, prije ili kasnije, moguće, ponekad, može biti, moglo bi, nisam siguran, dopustite...  
Mogućnost, a ne izvjesnost!

*„Možda ćete osjetiti kako vam je tijelo teže;...  
ili je malo opuštenije ...ili teže;  
ili je gotovo isto samo sa ...malim promjenama u nekom području  
– moguće da su vam ruke toplije... ili utrnule...  
ili kao da ih ni ne osjećate...  
...i svaki put kada čujete dječji glas, vi ste sretniji i mirniji i opušteniji  
– kako god bilo, primjetite te promjene...“*

*i idite još dublje u prekrasno opušteno stanje...“*

### **Ubrzivači – promjene smjera – Najave (podizanja očekivanja)**

Sada, odmah, odjednom, smjesta, najednom, prizor se pojavljuje kada nabrojim do 3.  
Prizor sada nestaje.  
Uskoro, za trenutak, potpuno, polako, sve više, postupno, na kraju, ne još - ali...

### **Pitanja**

Zar ne? ... Možeš li? ... Mogao bih Vas pitati, ali neću jel tako?  
Zanimljiva ideja, nije li? ... Hoćeš li mi pokazati? Baš bi me zanimalo...

### **Negacije**

Nije potrebno,.... ne moraš,... mogao bi, ne bi li?... ne trebaš... ne znam da li znaš/možeš,...

### **Svjesnost**

Primjeti, shvati, vjerujem da se pitaš, vidi kako se nalaziš, vidi, osjeti, usmjeri svoju svjesnost na...sjeti se, jesi li ikada...

### **Mašta**

Zamisli, pretpostavi kako bi, pretvaraj se, kako je to kada, kako bi izgledalo da, doživi, budi tamo, to je kao kada...

### **Pretpostavke**

Zanima me, možda ćete primjetiti, prije ili kasnije..., možete početi ...  
Kako ćete znati, osjetiti, vidjeti, uočiti da ste u transu, hipnozi, opuštanju...  
Hoćete li sada A ili B (različiti putevi do istog ishoda) kako biste stigli u C?  
Svjesno radite X a nesvjesno Y...

**Hipnotički fenomeni** → cilj je da klijent doživi neko od iskustava kao zaključak – trebamo prevesti u svakodnevne termine i riječi, pojednostavniti kao svakodnevno iskustvo.

- a. amnezija,
- b. halucinacija,
- c. katalepsija,
- d. levitacija,
- e. emocije (aktiviranje, ne kontroliranje),
- f. vidjeti, čuti nešto; ili osjećaj nogu lakih ili teških, opuštenost,
- h. nepomičnost/smrznutost,
- i. pokreti