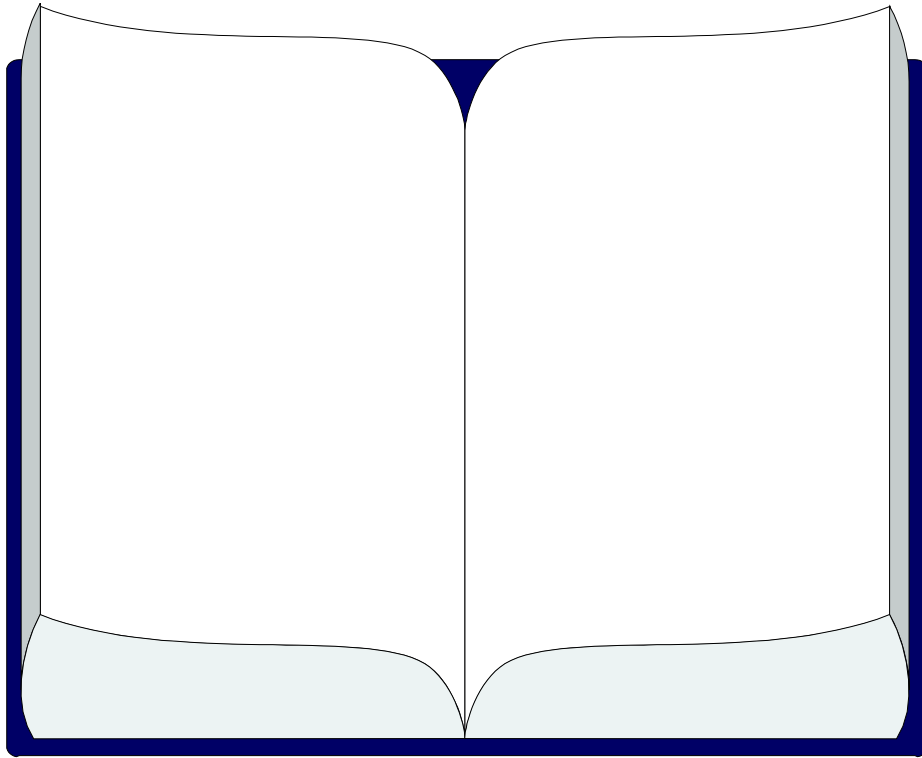


Start-Up

(Avvio)



Manuale Introduttivo

PNL - COMUNICAZIONE - IPNOSI

RICORDA

LA MAPPA NON E' IL TERRITORIO

MENTE E CORPO SONO UN UNICO SISTEMA

SETTE REGOLE VELOCI

REGOLA NUMERO UNO

Ogni pensiero o idea causa una reazione fisica.

REGOLA NUMERO DUE

Ciò che è atteso tende a realizzarsi.

REGOLA NUMERO TRE

L'immaginazione è più potente della conoscenza quando si ha a che fare con la propria mente o con la mente di un'altra persona.

REGOLA NUMERO QUATTRO

Idee opposte non possono essere mantenute contemporaneamente senza incongruenze.

REGOLA NUMERO CINQUE

Una volta che un'idea è stata accettata, rimane finché non è stata sostituita da un'altra idea.

REGOLA NUMERO SEI

Un sintomo indotto emozionalmente tende a causare cambiamenti organici nel lungo periodo.

REGOLA NUMERO SETTE

Ogni idea alla quale si risponde in una maniera positiva crea meno opposizione alla successiva.

Altre Interessanti Regole

Solo ciò che non viene detto spiega ciò che viene detto

Il non detto (soprattutto verbale) parla delle possibilità e delle potenzialità

Chi sa come risolvere un problema, normalmente non ha il problema

UN SEMPLICE ESEMPIO DI INDUZIONE IPNOTICA

Scopo di queste pagine è raccogliere in maniera sintetica le informazioni necessarie all'esecuzione di un'induzione ipnotica sul modello ericksoniano.

Le informazioni qui presenti sono eminentemente pratiche; ogni discussione teorica è lasciata ad altro luogo¹.

NOTA

Il sistema qui adottato è quello cosiddetto del ricalco e guida; prima di iniziare la spiegazione specifichiamo che con la frase "affermazione immediatamente verificabile" si intende una affermazione non contraddicibile, come ad esempio, nel caso di una persona che è seduta "tu sei seduto", mentre con l'espressione "non immediatamente verificabile" un'espressione che potrebbe essere contraddetta; ad esempio "il tuo braccio non si può muovere" oppure una affermazione proiettata nel futuro divenire delle cose, (ad esempio "tu ti stai rilassando" detto ad una persona che non mostra ancora segni di rilassamento).

Mentre le affermazioni non contraddicibili hanno tutte normalmente lo stesso grado di sicurezza, un'affermazione non immediatamente verificabile può avere vari gradi di contraddicibilità.

COME OPERARE

Fate sedere comodamente il vostro soggetto di fronte a voi dopodiché con voce avvolgente e bassa iniziate ad effettuare l'induzione. Per eseguire tale induzione utilizziamo il cosiddetto sistema del quattro-tre-due-uno; iniziate cioè con CINQUE affermazioni di cui QUATTRO vere seguite da UNA non immediatamente verificabile, poi TRE affermazioni immediatamente verificabili seguite da DUE non immediatamente verificabili e così via, fino ad arrivare solo a suggestioni. E' d'aiuto ricalcare anche fisicamente il soggetto, soprattutto nel respiro; ha un effetto maggiore il parlare mentre il soggetto espira; si dovrebbe tenere in qualche modo il tempo del respiro del soggetto; è più facile osservare le reazioni del soggetto sedendosi di fronte a lui.

Diamo ora un esempio di induzione :

(V) = affermazione immediatamente verificabile

(NV) = affermazione non immediatamente verificabile

V) *E ora, mentre tu sei seduto, (utilizzate sempre frasi incentrate sul soggetto)*

V) *e sei di fronte a me,*

V) *e puoi ascoltare le mie parole,*

V) *e puoi sentire i rumori che provengono dall'esterno,*

NV) *non so (diminuisce la contraddicibilità) se tu ti stia rendendo conto (pausa) che qualcosa dentro di te sta cambiando.*

V) *E mentre qualcosa in te sta cambiando (l'affermazione di prima è ora divenuta un dato di fatto),*

V) *E puoi sentire la temperatura della stanza (non il calore; la stanza potrebbe essere fredda per il soggetto)*

V) *E la sensazione dei tuoi piedi che toccano per terra,*

NV) *Non so se ti stai rendendo conto che il tuo respiro va divenendo più calmo,*

NV) *E che ad ogni respiro ti vai rilassando sempre più*

V) *E mentre tu ti puoi rilassare,*

V) *E mentre senti la sensazione dei tuoi occhi chiusi,*

NV) *Io mi domando se tu ti stia accorgendo che ti puoi cullare in una sensazione di rilassamento,*

¹Come testo base il più adatto è certamente "Ipnosi e Trasformazione" - ed. Astrolabio - R. Bandler, J. Grinder

NV) *E puoi immaginare di essere sempre più rilassato,*

NV) *e ti puoi immaginare di come entrare in una nuvola di tranquillità,*

V) *e mentre puoi sentire il peso del tuo corpo,*

NV) *e puoi sentire che alcune parti del tuo corpo sono rilassate, mentre altre lo possono essere ancora di più,*

NV) *e puoi lasciarti cullare in tale sensazione,*

NV) *e lasciarti scivolare sempre più in una sensazione come di sonno,*

NV) *non so se ti stai accorgendo di potere essere più calmo ancora di quanto tu pensi*

A questo punto il soggetto è in stato di lieve trance e può essere eseguito l'approfondimento tramite la levitazione del braccio o la suggestione della scala, che saranno spiegate più avanti.

LA "DIREZIONE" IN CUI ANDARE

Per ottenere un buon stato di "trance" è utile focalizzare la consapevolezza sull'interno della persona: portatela quindi progressivamente a rendersi conto di sensazioni interne, come il battito del suo cuore, la temperatura dell'aria che passa attraverso le narici, le altre sensazioni connesse col respiro.

INCORPORAZIONE

In qualsiasi momento avvenga un fatto esterno percepibile dal soggetto ed estraneo alla sequenza ipnotica, questo deve essere incorporato all'interno della stessa, ne diamo alcuni esempi qui sotto:

RUMORI DALL'ESTERNO

E mentre percepisci i rumori che vengono dall'esterno,

IL SOGGETTO SI MUOVE

E mentre ti sei mosso

etc.

STATO DI TRANCE

Tra i migliori indicatori dello stato di trance potrete osservare:

- a) diminuzione del tono muscolare (osservabile dalle guance)
 - b) respiro più profondo
 - c) movimenti involontari delle palpebre
 - d) aumentata sudorazione delle mani
 - e) modificazione della simmetria del viso
- Notate che gli indicatori c e d sono sempre sicuramente non consci.

SE IL SOGGETTO NON RISPONDE ALLE SUGGERZIONI

Incorporate, *(il tuo braccio non si alza e quindi sei in uno stato di trance più profondo di quanto pensassi oppure, hai ancora dei sussulti e quindi significa che stai cambiando stato di coscienza, oppure il tuo respiro significa che qualcosa che in te sta cambiando più velocemente di quanto credessi)* riprendete il ricalco e tornate indietro di una fase.

AFFERMAZIONI SUPPLEMENTARI

E' utile variare la sequenza introducendo alcune affermazioni verificabili supplementari; ne indichiamo qualcuna qui di seguito :

V) *e via via che la mia voce ti accompagna,*

V) *e mentre ad ogni respiro ti vai rilassando sempre più,*

V) *E puoi sentire la sensazione dei vestiti sulla tua pelle,*

V) *e respiri,*

V) *E senti il suono della mia voce.*

Perché il soggetto a volte risponderà più velocemente e a volte più lentamente, voi potrete utilizzare tali frasi o altre di vostra invenzione per allungare la fase di ricalco.

COME MIGLIORARE IL TONO DI VOCE

Per chi fosse interessato ad ampliare le proprie conoscenze e migliorare a casa il corretto tono di voce, imparando una serie di utili guide, può essere interessante ascoltare più volte un'audiocassetta di autoipnosi².

SE ANCHE VOI SENTITE CHE VI STATE IPNOTIZZANDO

Se avete l'impressione di scivolare anche voi in una leggera trance è segnale positivo, poiché il soggetto prova ciò che voi provate e inoltre voi lo state guidando anche fisicamente verso la trance. Voi non rischiate di ipnotizzarvi, in quanto siete voi che parlate e mantenete il controllo; lui sarà sempre un passo davanti a voi.

PAUSE

Non abbiate timore che il discorso rimanga spezzato dalle pause che magari farete mentre lui inspira; queste possono anzi essere motivo di aspettativa.

COME CONVINCERE IL SOGGETTO DI ESSERE STATO IPNOTIZZATO

Uno tra i metodi migliori è dare una suggestione diretta per cui il vostro partner non riesca ad eseguire qualcosa che esegue facilmente in stato "normale" (es. aprire gli occhi) l'io razionale si rende allora conto dello stato di ipnosi.

Un altro eccellente sistema è la levitazione del braccio.

Ricordatevi comunque che se spiegherete al vostro partner che lui è "in ipnosi" mentre è in stato di trance, sarà molto più facile per lui rendersene conto.

LA SCALA

Diamo ora un esempio di approfondimento tramite l'illusione della scala :

E mentre ti rilassi puoi immaginare di essere in cima ad una magnifica scala; immagina questa magnifica scala, come uno scalone delle fate; vedine i colori e le forme, senti la sensazione dei tuoi piedi che toccano il terreno, e mentre tu sei su questa scala, io conterò da dieci ad uno, e con ogni numero puoi immaginare di scendere via via verso il basso.

E dieci, in cima alla scala pronto a scendere in un sonno sempre più profondo.

E nove, un gradino, scendendo più in giù, come in una nuvola di tranquillità, una nube dolce e rilassante.

E otto, ancora più in basso, più giù, in una sensazione sempre più profonda, addormentandosi sempre maggiormente.

E sette, sette è il tuo numero di rilassamento; tutte le volte che lo sentirai ti rilasserai maggiormente. E sei, un altro gradino, un altro passo in più verso il basso.

E cinque, quasi completamente addormentato, cullandosi in una situazione di profonda tranquillità.

E quattro, un altro gradino di rilassamento; quando arriveremo in fondo alla scala tu sarai completamente addormentato.

E tre, lasciandoti cullare dalle tue sensazioni, e sprofondando sempre più completamente.

E due, ad un passo dall'essere completamente addormentato, una sensazione sempre più piacevole.

E uno, completamente addormentato, in una sensazione di completo benessere.

E zero, più in basso del basso, calmo, addormentato e tranquillo.

A questo punto il soggetto dovrebbe essere in uno stato di piacevole trance.

Potete comunque approfondire ancora con un'altra induzione.

LAVORO DI MEMORIA?

E' certo che se voi costruirete delle frasi vostre queste potranno essere più appropriate alla situazione, ma è anche vero che se non saprete cosa dire avrete dei problemi; è quindi molto utile iniziare imparando a memoria delle frasi e, col tempo e successivamente, inventare le vostre.

OCCHI

Potete anche iniziare con gli occhi aperti e chiedergli di chiuderli successivamente, ma è più facile se gli chiederete di chiuderli fin dal primo momento.

COERENZA SINTATTICA

E' importante che i dialoghi ipnotici non contengano spezzature, cioè passaggi troppo bruschi da un argomento all'altro.

Se volete passare da un argomento all'altro usate un connettore come "mentre" o "poiché" o "e".

Esempio : mentre il tuo braccio si solleva tu ti addormenti.

AMPLIARE LA PROPRIA VISIONE : ESEMPI DI FRASI RICALCO VERBALI NELLA COMUNICAZIONE QUOTIDIANA

R: Penso che Le interesserà sapere che tutti i nostri pezzi sono coperti da garanzia

R: Non so se Lei sia interessato alla riduzione dei costi

RICALCO E GUIDA NON VERBALI NELLA VITA QUOTIDIANA

Il ricalco è un elemento quotidiano nella nostra vita: noi ricalchiamo senza rendercene conto le persone con le quali abbiamo una relazione di fiducia.

Voi potete anche ricalcare consciamente per creare una sensazione di fiducia nel vostro partner, ma ricordate che se questi diviene razionalmente cosciente che voi lo ricalcate appositamente proverà una sensazione di fastidio.

Il ricalco migliore è quindi sempre quello subconscio.

Cercate di individuare gli aspetti della vostra posizione corporea più dissimili da quelli del vostro interlocutore e modificateli fino a renderli progressivamente simili.

Ricalcate soprattutto gli elementi di apertura.

TEST POSTURALE

Se voi eseguite un leggero movimento, e vi rendete conto di una risposta positiva nel vostro interlocutore, quale la ripetizione del vostro stesso movimento, sappiate che tra voi due si è sicuramente instaurato un "rapport" a livello subconscio: non preoccupatevi più allora, di ricalcare.

CALIBRAZIONE

A: NON VERBALE CORPOREA

Cosa Osservare:

Variazioni della respirazione:

Altezza respirazione:

Muscoli mascella:

Movimenti palpebre:

Rilasciamento spalle:

Sudorazione:

Deglutizione:

Altri muscoli viso:

Movimenti oculari:

B: VERBALE

Tono di voce:

Timbro:

Velocità:

Fraasi ripetute:

Parole Marcate:

Associato / Dissociato:

C: ALTRI ELEMENTI DA CONSIDERARE

Sincronia con voi

Oggetti toccati

Gesti

RICALCO E GUIDA E SCHEMI "ERICKSONIANI"

IL RICALCO E GUIDA E' FONDAMENTALE PER DARE ORDINE AI COSIDDETTI "SCHEMI ERICKSONIANI"
G = guida R = ricalco

Dodici modelli di comunicazione indiretta

1. Comunicazione Diretta e Indiretta

La prima si rivolge alla persona direttamente e da delle istruzioni precise "Fai questo!"

La seconda non opera in tale maniera "mi domando se tu non possa fare questo?"

MI DOMANDO SE CAPIATE QUESTO MODELLO LINGUISTICO

2. Comandi incastrati - g

Sono messi nel mezzo della conversazione così da sfuggire al controllo immediato

"E voglio che tu mi dica solo le cose che MI VUOI DIRE. Mi puoi parlare LIBERAMENTE come preferisci."

VI E' MAI CAPITATO DI METTERVI D'IMPEGNO PER CAPIRE COSA SIGNIFICA UNA CERTA COSA?

3. Truismi riguardo alle sensazioni - R

La maggior parte delle persone può sperimentare una mano come più leggera dell'altra

La maggior parte delle persone ama la RINFRESCANTE FRESCHEZZA di una brezza leggera

- VEDI CLASSICO CONCETTO DI "RICALCO" -

4. Truismi utilizzando il tempo - R

PRESTO O TARDI, i tuoi occhi si chiuderanno

Il tuo mal di testa può ORA andarsene così velocemente QUANTO il tuo sistema è pronto a permetterglielo

5. Non sapere, non fare

"Non hai bisogno nè di muoverti, nè di parlare, nè di fare alcuno sforzo"

6. Frasi aperte -R

Noi tutti abbiamo dei potenziali dei quali non siamo consci, e normalmente non sappiamo come saranno espressi.

7. Coprire tutte le possibilità di risposta - R

8. Domande che facilitano nuove possibilità di risposta - Rg

Mentre continui ad osservare quel punto, le tue palpebre non cominciano mica a sbattere.

Non voglio che lei pensi che lo deve fare adesso

9. Compounding

- Campo affermativo (Es. Ricalco e guida) -RG

-Σ Associazione - RG

"Con ogni respiro diventi più cosciente dei ritmi naturali del tuo corpo e delle sensazioni di comfort che si sviluppano"

-Σ Opposti -RG

Mentre una mano si solleva l'altra può premere verso il basso

Dopo la calma viene il sereno

-Σ Negativo - Tag Questions

Puoi provare, non è vero?

-Σ Negativo - Fino a quando

Non devi scendere in una trance finché non sei pronto

-Σ Shock - Sorpresa

La tua vita sessuale (pausa) solo quello che tua hai bisogno di sapere e capire da questo. (pausa)
Segretamente quello che vuoi (pausa) è è più importante per te

10. Implicazione e direttiva implicita

Se tu ti siedi entrerai in trance - rG

Se capite questo avete capito molte cose - rG

11. Doppi legami

Vuoi entrare in trance adesso o più tardi? - G

Ci vediamo mercoledì pomeriggio o giovedì nella giornata? - G

12. Comunicazione Multi-Livello

Es. Metafora

INDUZIONE CON LA CALAMITA

Stendi le tue mani di fronte a te così. Rendi rigide le tue braccia, blocca i tuoi gomiti; le palme delle tue mani l'una di fronte all'altra. Pollici in su, dita unite. Fra poco, porterò le mie dita tra le tue due mani. Finchè non l'avrò fatto, voglio che tu continui a fissarmi qui negli occhi. Continua a guardarmi. Quando porterò il mio indice tra le tue due mani, togli lo sguardo dal mio e fissalo sulle mie dita. Poi muoverò il mio dito, e quando lo farò, non muovere il tuo sguardo, continua a guardare di fronte e tra le tue mani.

Bene.

Ora porta i tuoi occhi sulla punta delle mie dita. Fra poco muoverò il mio dito, e quando lo farò, non muovere i tuoi occhi. Continua a guardare tra le tue due mani.

(porta il dito tra le due mani)

Io conto da tre ad uno e tu chiudi i tuoi occhi. E, nel momento in cui chiudi i tuoi occhi, le tue mani cominciano ad avvicinarsi così. Chiudendosi, chiudendosi, chiudendosi.

Immagina semplicemente che ci sia un magnete sul palmo di ogni mano che le attiri più vicine, più vicine, più vicine, muovendosi finchè non si toccano.

"Perfetto, quando conto da tre ad uno, chiudi le palpebre".

Perfetto, tre, due, uno, chiudi le palpebre. Ora le tue mani si stanno chiudendo, chiudendo, chiudendo, chiudendo, chiudendo e quasi per toccare.

Immagina il magnete nel palmo di ogni mano. Si stanno chiudendo.

ETC.

Nel momento in cui le tue due mani si toccano, un'onda di rilassamento scende lungo tutto il tuo corpo. Nel momento in cui senti che le tue due mani si toccano, ogni muscolo e nervo si rilassa completamente.

Bene.

Ora si stanno chiudendo, chiudendo e quasi toccando, chiudendo e quasi toccando

etc.

Ora si stanno toccando. Lascia la tua testa cadere in avanti sul tuo petto, lascia le tue braccia cadere in grembo, lascia ogni muscolo e nervo divenire sciolto e molle e rilassato e sentiti bene lungo tutto il tuo corpo.

Fate ora aprire e chiudere gli occhi (due volte)

Sollevate le braccia e lasciatele cadere pigliandole per il pollice

FATE ORA QUALCHE RICALCO

Ora fra pochi istanti toccherò la tua fronte e ti chiedo di incominciare a contare da cento andando all'indietro, guardando i numeri andare via e rilassandoti ad ogni numero che conti, di modo che dopo aver contato pochi numeri non ci siano più numeri da contare e tu ti possa rilassare piacevolmente e profondamente.

OK, incomincia ora a contare

100

bene, rilassati maggiormente

99

guarda i numeri andare distanti, rilassati di più

98

manda tutti i numeri ancora da contare via

IL GENERATORE DI NUOVO COMPORTAMENTO

SCHEMA

- 1. induzione ipnotica**
- 2. rinforzo della persona (serie di suggestioni destinate ad incrementare la confidenza in sè stessa - autostima e sicurezza della persona)**
- 3. visualizzazioni della persona che ottiene i risultati (prima dissociata - con esempi magari - e poi associata)**
- 4. visualizzazioni della persona che ottiene i risultati (prima dissociata e poi associata) ricalcati sul futuro**

Quanto detto segue in parte lo schema del "generatore di nuovo comportamento" spiegato su "Ipnosi e Trasformazione"

Ricordate che, perchè si manifesti il nuovo comportamento, è necessario che ci sia un elemento che faccia sapere alla nostra mente quando adottare tale comportamento (quando X allora Y).

IL VIAGGIO IN MONGOLFIERA (IPEREMPIRIA)

Ora, coi tuoi occhi chiusi, immagina di essere seduto o sdraiato all'interno della navicella di una grande mongolfiera. Se tu accetti ogni dettaglio della scena mentre la descrivo, la tua immaginazione sarà libera di permettere a voi stessi di sperimentare la situazione come se tu fossi veramente lì. Ora semplicemente rilassati in questa navicella, con la grande mongolfiera sopra di te.

E' una meravigliosa giornata di primavera; puoi odorare l'aria dolce e fresca dei dintorni, carica della gentile fragranza di fiori selvaggi. Puoi udire il soffice rumore dell'erba attorno alla navicella, e il suono di uccelli in lontananza. E mentre tu senti la soffice brezza sopra la tua faccia e il sole caldo sulla tua pelle, la mongolfiera viene lasciata partire, e tu ti senti portare in alto nel cielo. E mentre ti senti portato in alto, senti che stai salendo sempre più in alto. E più sali in alto, più grande diviene la tua coscienza.

Sto per contare da uno a dieci, e al numero uno la mongolfiera incomincia ad alzarsi. E con ogni numero sale più in alto. E mentre succede questo, sarà come se la tua mente si espandesse con questo, finché non sarà capace di incorporare ogni altra cosa dentro di sé, e tu sei capace di mantenere dentro di te una coscienza dell'intero universo, e di tutta la sua bellezza. E ora la mongolfiera sta salendo, e mentre sta salendo io incomincerò a contare mentre la tua coscienza incomincia ad espandersi.

UNO. Mentre la mongolfiera lentamente incomincia ad alzarsi, tu stai incominciando ad entrare un nuovo e differente stato di coscienza. Tu troverai che incominci a sperimentare sensazioni molto piacevoli di aumentata attenzione e sensibilità.

DUE. Tu stai cominciando ad entrare in un più alto livello di coscienza ora, mentre il tuo corpo diviene più sensibile.

TRE. Mentre la mongolfiera continua ad alzarsi, puoi sentire la navicella che dolcemente dondola nel vento, avanti e indietro, e puoi sentire il suono del vento che soffia gentilmente mentre tu continui a salire sempre più in su.

QUATTRO. Il tuo campo di coscienza si sta piacevolmente espandendo ora, e le tue percezioni stanno divenendo più acute mentre tu stai salendo in su, più in alto e più in alto. E' un'esperienza così piacevole mentre stai salendo in su e la tua coscienza si sta espandendo via via di più.

CINQUE. Mentre tu continui a salire sempre più in alto, puoi sentire la mongolfiera dondolare e girare nel vento, mentre tu sali più in su, in alto sopra la terra. E più sali in alto, più contemporaneamente si espande la tua capacità di provare piacere.

SEI. Mentre tu senti che la tua coscienza si espande via via sempre più, tu non stai sperimentando un sovraccarico di coscienza, ma invece provi una sensazione sempre crescente di gioia mentre tu sperimenti tutti i tuoi sensi sintonizzati sulla loro massima percettività; e tutto ciò è piacevole sotto ogni punto di vista.

SETTE. Stai sperimentando ora una meravigliosa sensazione di liberazione. E quando arriverò al numero dieci, sarai al picco della tua capacità di sperimentare. La tua percezione del mondo attorno a te prenderà nuove e più profonde qualità, e queste possiederanno una più grande profondità di realtà rispetto ad ogni altra cosa che tu possa aver sperimentato precedentemente.

OTTO. Puoi sentire te stesso salire in alto, nel cielo ora, appeso all'angolo dello spazio. E presto sarai capace di viaggiare in su da solo, in nuove dimensioni dell'essere, con solo la mia voce che ti guida. Mentre la mongolfiera continua a salire, la sensazione di gioia e di esaltazione continua ad aumentare, mentre tu senti che la tua capacità di sperimentare diviene infinitamente più acuta di quanto potesse essere in ogni altro tempo.

NOVE. Sempre più in alto verso il cielo ora, pronto a viaggiare in nuove dimensioni, e nuovi modi e qualità di esperienza. Fra pochi secondi, tutte le tue abilità saranno affinate al massimo grado possibile; e tu sarai capace di concentrarti infinitamente meglio di quanto tu possa fare nel normale stato di coscienza.

DIECI. Ora, tu sei pronto. E mentre tu rimani in questo stato di iperempiria, tutte le tue percezioni divengono infinitamente più acute, e tu senti una sensazione di liberazione totale e di piacere intenso.

METAFORE SEMPLICI

IL GIARDINO DELLA VITA

“Immagina di essere in un giardino, il giardino della tua vita; qua e là, per terra, ci sono alcune foglie morte, su queste foglie è scritto il nome delle tue ansie e delle tue preoccupazioni; inizia a raccoglierle e fammi cenno quando le avrai raccolte, ora bruciale (cenno) e disperdne le ceneri (cenno)”

IL LAGO

“Immagina di essere in fondo ad un lago, il lago della tua immaginazione, ogni pensiero che si forma nella tua mente mettilo in una bolla e lasci salire queste bolle verso l'alto”

L'OASI

Il soggetto cammina in un deserto caldo dove è faticoso avanzare; ma in lontananza si vede un'oasi; il soggetto si avvicina e vi entra: l'oasi è lussureggiante e bellissima, c'è anche una fonte dove ci si può rinfrescare

LA BARCA

Scendendo lungo un fiume su di una barca si arriva in un lago bellissimo, e ci si sente in pace con la natura e con il mondo

IPEREMPIRIA E IPNOSI CREATIVA

Con l'iperempiria possiamo portare una persona in un luogo immaginario, a vedere delle opere d'arte o delle fonti d'ispirazione. Aperti gli occhi il soggetto potrà disegnare quello che a vista, o comporre la musica che ha ascoltato.

NOTE ULTERIORI SULL'IPEREMPIRIA

L'induzione "iperempirica" rappresenta anche un metodo col quale si può ottenere anestesia portando la persona ad un "porto tranquillo", un posto dove sia a proprio agio e stia bene.

Categorie della Satir



ACCUSATORE (DITO PUNTATO)

Utilizzo dei quantificatori universali: Tutto, ogni, qualunque, ogni volta
violazioni di tipo causa - effetto



CALCOLATORE O SUPERLOGICO (DITA A CERCHIO)

Cancellazione degli argomenti nominali dello sperimentatore; uso di nomi
senza indice referenziale; uso di nominalizzazioni



PROPIZIATORE (MANI APERTE)

Uso dei qualificatori: se, solo, proprio, perfino; uso del congiuntivo.
Violazioni per lettura del pensiero

I TESTS IPNOTICI

Permettono di approfondire la dinamica della suggestione diretta e capire meglio la funzionalità dei comandi incastrati

Per una buona riuscita i test vanno eseguiti in una precisa successione:

1. il braccio abbandonato.

Si tratta di un test non competitivo che agevola la partecipazione successiva.

(test di rilassamento)

2. braccio leggero e braccio pesante

(test di concentrazione e immaginazione)

Per questo test, vi chiedo di posare i vostri notes e penne e di mettervi in piedi.

Voglio che manteniate il peso egualmente bilanciato tra i due piedi. Stendete entrambe le braccia diritte di fronte a voi come faccio io. Girate il palmo destro verso l'alto e chiudetelo come se tenesse qualcosa. Ora immaginate di tenere un secchio pesante nella mano destra mentre un palloncino leggero che tira verso l'alto è legato alla mano sinistra: braccio destro pesante - pesante - braccio sinistro leggero - leggero etc.

3. le cadute (prima indietro e poi in avanti - posare l'indice dietro la nuca)

(test sulla capacità di lasciarsi andare e sulla fiducia)

IL TEST DI CADUTA

Questo test indica FIDUCIA. Si può fare in due maniere:

-Σ singolarmente (caduta indietro e in avanti)

-Σ in gruppo (solo caduta indietro)

Singolarmente dite alla persona di unire i piedi, braccia rilassate lungo il corpo, fissatela, ditele che fra pochi secondi andrete dietro di lei e le chiederete di pensare di cadere all'indietro. Poi eseguite quanto detto.

Successivamente potete eseguire la caduta in avanti.

In gruppo chiedete a tutti quanti di mettersi in piedi con dietro una seggiola, alzare le mani a 45%, piedi a 90% e di pensare di avere un magnete legato dietro di loro, mentre dietro a loro c'è un elettromagnete che incomincerà ad entrare in funzione quando chiuderanno gli occhi.

IPNOMEDITAZIONE E AUTOIPNOSI

DUE LIVELLI DI OBIETTIVI

1) La consapevolezza di sé:
è il fine verso cui si dovrebbe muovere la vita di ciascuno:
raggiungere tale obiettivo è il fine dell'ipnomeditazione.

2) La mente e la propria realtà:
ciascuno ha una realtà differente, che esiste all'interno della
propria mente: ogni modificazione di tale realtà personale tende a
cambiare la vita dell'individuo; questo è lo scopo dell'autoipnosi.

La differenza essenziale tra autoipnosi e ipnomeditazione è nel
fine.

CONCETTI UTILI PER L'AUTOIPNOSI (TRATTI DALL'AUTOIPNOSI ORIENTALE)

Visualizzazione

Significa immaginare quello che desiderate.

Non significa vedere per forza delle immagini nella vostra mente,
bensì sapere come quello che desiderate deve apparire.

Possibili oggetti di visualizzazione:

1) quello che desiderate, 2) voi stessi come vorreste essere, 3) gli
altri come vorreste che fossero, 4) le condizioni che desiderate, 5)
l'ambiente circostante che desiderate, 6) gli eventi che desiderate,
7) le qualità che desiderate manifestare

Pensate, prima di iniziare l'autoipnosi, a come desiderate che
siano tutte queste cose; questo esercizio vi aiuterà a creare
un'immagine più chiara nella vostra mente.

Affermazione

Le affermazioni sono le parole con le quali specificate ciò che
desiderate, possono anche essere definite "suggestioni verbali".

Devono possibilmente sempre essere:

positive

al presente

cariche di emozione

Più le vostre parole delineeranno un'immagine chiara migliori
saranno i risultati.

Proiezione

La proiezione è il vostro legare le vostre immagini e parole ad un
evento futuro; è un elemento semplice ma assolutamente
indispensabile.

LA METODICA DEGLI “SCRITTI IPNOTICI”

LE REGOLE PER FORMULARE I PROPRI SCRITTI IPNOTICI

1. **Al presente**
2. **Emozionali**
3. **Specifici, legati a fatti concreti**
4. **Onesti**
5. **Realistici**
6. **Ecologici**

anche

P positivi
E emozionali
P presenti
S specifici
I immaginativi

Questo modo di formulare le suggestioni e parlare è lo stesso modo che dovrete utilizzare voi nella comunicazione con gli altri se volete essere compresi e volete convincere.

Lo scritto potrà essere anche "simboleggiato" e in questo caso durante l'autoipnosi si esegue la seguente procedura:

1. **Lettura ad alta voce**
2. **Rilassamento**
3. **visualizzazione del simbolo**

L'importanza del "ricalco sul futuro"

Noi lavoriamo sul futuro, e non sul passato. Se torniamo qualche volta sul passato (ad esempio regressione) è solo per correggere il processo in base al quale questo vengono costruite automaticamente delle aspettative sbagliate riguardo al futuro.

ESEMPI DI “SCRITTI IPNOTICI”

A) Per creare una parola o una frase simbolo, iniziate così:

Le seguenti idee sono simboleggiate dal nome "(Riempite con la parola o la frase)"

Poi iniziate col messaggio che volete far vostro, ad es.:

Quando eseguo il mio lavoro di capo io do chiare e precise istruzioni agli altri, relativamente alle attività che questi debbono effettuare. Le mie istruzioni sono completamente e perfettamente capite perché sono definite in maniera lucida e piacevole, e creano una sensazione di buona volontà e il desiderio di effettuare un buon lavoro. Poiché io sono sempre un buon esempio e sono leale e pieno di rispetto nel rapportarmi con gli altri, ricevo reciprocamente una grande quantità di rispetto e di calore dagli altri. Gli ritorno il loro calore, e loro sentono come lo sento io che sono una persona estremamente amabile.

Io comunico con facilità, efficacemente e con energia: con la mia famiglia, i miei amici, i miei capi e soci in affari. La mia mente, sempre conscia di quello che sta succedendo attorno a me - velocemente ed intelligentemente mi fornisce una soluzione od una maniera di replicare a tutti i problemi, questioni, situazioni; e io fornisco le informazioni in una maniera logica, interessante, e, quando appropriato, anche divertente.

La gente ricerca la mia opinione nei riguardi di argomenti di tutti i tipi; e quando io gli do la mia risposta illuminante, sono contenti e compiaciuti riguardo a quello che mi hanno chiesto. Io esprimo i miei pensieri e idee con vivido talento e un entusiasmo che impressiona favorevolmente ogni persona con la quale vengo in contatto.

Ho una personalità piacevole ed affascinante; e la mia voce è piacevole da ascoltare. La gente è ansiosa di udire quello che io ho da dire, non solo a causa della mia maniera di parlare che denota padronanza di sé, ma anche perché ciò che io dico ha senso per loro, è logico, e li lascia con una sensazione favorevole.

Tutte queste idee sono simboleggiate dalle parole "(riempite con la parola o la frase titolo)"

B) Le seguenti idee sono simboleggiate dalla frase "Mente Gioiosa"

Amo studiare. Quando studio qualcosa - sia che sia un libro di testo che un giornale, una fotografia o lo sguardo di una persona, un piano di lavoro - sono attento ed energico, mantenendo padronanza di me e rilassamento, concentrandomi su tutto quello su cui mi focalizzo.

Trovo piacere e bellezza nell'accorgermi di quanto il mio mondo si accresca.

Studiare è un metodo per il mio intero corpo di rilassarsi e per la mia mente di farsi attenta. E' facile per me studiare per lunghi periodi di tempo, perché mi piace accrescere il mio mondo.

Le parole scritte mi portano ad integrare le mie esperienze con le nuove idee che acquisisco. Nello stesso tempo, tutte le mie attività sono facilmente controllate dalla mia mente, rendendomi più cosciente del mio ambiente e facendomi più vivo nel mio ambiente. Comprendo le idee la prima volta che le percepisco - e questa comprensione naturale mi porta ad essere avanti rispetto a quello che ci si aspetta da me o dalle persone della mia stessa età.

Poiché io sono sempre cosciente dell'obiettivo del mio studiare, io continui successi con ogni nuova esperienza di apprendimento. Studiare è per me la maniera di vedere, udire, parlare, pensare, sentire, e partecipare con le cose di fronte a me.

Amo studiare; mi dà soddisfazioni, e gli argomenti sono piacevoli e interessanti. Quando decido di terminare lo studio, ogni mio muscolo si rilassa, i miei pensieri sono liberi, e sono pronto ad andare a dormire piacevolmente, o a compiere qualsiasi altra attività debba essere fatta.

Tutte queste idee sono simboleggiate dalla frase "Mente Gioiosa"

TIPI DI AUTOIPNOSI

1) Autoipnosi occidentale

utilizza soprattutto il potere delle parole - richiede normalmente l'utilizzo della trance ipnotica classica.

Metodiche classiche

Metodo 1

Lettura autosuggestione "simboleggiata"

Rilassamento ipnotico

Visualizzazione simbolo

Metodo 2

Rilassamento ipnotico

Autosuggestioni (visualizzate o con audiocassetta)

2) Autoipnosi orientale

utilizza in maniera combinata affermazioni e visualizzazioni - non richiede normalmente utilizzo di trance ipnotica classica.

SCHEMA DI AUTOIPNOSI INDIANA

1. Visualizzazione della scena desiderata
2. Portare la scena all'altezza del cuore e caricarla con le emozioni
3. Portare la scena all'altezza dell'ombelico, al centro del proprio essere
4. Iniziare le respirazioni 6-3-6 fino a sentire come un'energia
5. Visualizzare una luce alla radice del naso sotto le palpebre chiuse
6. Mandare luce sulla scena
7. Effettuare una profonda espirazione mandando la scena all'esterno e sentendola divenire vera
8. Ringraziare

COME MISURARE I RISULTATI

E' stata condotta, iniziando dal 1956, una ricerca sulla qualità di risposta alla tecnica di autoipnosi basata sulla suggestione diretta e le analisi hanno prodotto i seguenti risultati:

21% hanno riferito di aver incominciato ad ottenere risultati entro sei giorni.

38,3% hanno riferito di aver incominciato ad ottenere risultati entro quindici giorni.

27,9% hanno riferito di aver incominciato ad ottenere risultati entro trenta giorni

9,5 % hanno riferito di aver incominciato ad ottenere risultati entro sessanta giorni

2,6 % hanno riferito di aver ottenuto risultati minimi

L'analisi era riferita a suggestioni standard registrate su audiocassette.

LE RAGIONI PER CUI SI PUO' AVERE RESISTENZA AL CAMBIAMENTO

William James, il padre della psicologia americana, disse "ogni essere umano resiste al cambiamento!". Se voi scoprite che non state rispondendo velocemente e non state sperimentando rapidi cambiamenti, queste sono le ragioni principali:

1. Potreste essere troppo ansioso - questo tende ad inibire i risultati. Quando si ha a che fare con la mente subconscia, la regola è: "Prendetevela con comodo. Permettete a quello che deve accadere di accadere. Non lo potete forzare ad accadere!"
2. Potreste non desiderare fortemente cambiare a livello subconscio, oppure essere poco motivato. La pratica dissolve questo tipo di resistenza.
3. Potete essere ipercontrollato e avere paura di "lasciarvi andare". Una pratica continua supererà sicuramente, in modo dolce e sicuro, tale paura.

Il cambiamento avviene rapidamente quando viene raggiunto il punto in cui uno è pronto a cambiare. Nessuno può prevedere esattamente quando siete pronti a cambiare. Per questa ragione, dovete persistere! Non smettete, nè arrendetevi. Continuate il vostro esercizio finché non siete riusciti a modificare la vostra maniera di comunicare, e incominciate a sperimentare i risultati positivi che giustamente potete raggiungere.

LA RESPIRAZIONE RITMICA

Rendetevi conto del ritmo del vostro battito cardiaco. Mettete le vostre dita sul polso e contate mentalmente i battiti in questa maniera: uno, due; uno, due, etc. associando il battito del cuore al ticchettare di un orologio.

Rendetevi conto del ritmo dei battiti così da imprimerlo chiaramente nella vostra mente. Prendete il ritmo come se si trattasse di musica.

Ora, cominciate a contare fino a sei: uno, due, tre, quattro, cinque, sei; ecc.

Fatelo spesso e prenderete presto il senso del tempo.

Ora utilizzate quest'associazione tra il ritmo del vostro polso ed il vostro respiro. Per esempio, quando vi si dice di contare fino a sei o fino a tre, questo significa che dovete inalare contando sei battiti di tempo. Quando avrete imparato a farlo automaticamente, voi sarete in grado di farlo come una naturale maniera di respirare e portare energia nel vostro corpo.

Il tempo per ogni respiro che dovete prendere è di sei unità. Il tempo del trattenimento è di tre unità. E il tempo per l'espulsione dell'aria è di sei unità.

Utilizzate questo metodo di respirare in successione, 6 - 3 - 6 ; 6 -3 - 6 ; 6 - 3 - 6 ecc.

PRENDETEVI IL VOSTRO TEMPO NELL'IMPARARE COME RESPIRARE CON QUESTO RITMO. NON C'È FRETTA. LASCIATELO DIVENIRE UN METODO ISTINTIVO DI RESPIRARE. VI RIEMPIRÀ DI ENERGIA.

UNA DEFINIZIONE DELL'IPNOSI

NOTA: questi schemi, nel corso 101, vengono proposti esclusivamente come incentivo alla riflessione: non ne è richiesta la conoscenza per l'esame

- 1. Superare lo schema abituale di riferimento in un dato contesto e**
- 2. Indirizzare e motivare il proprio pensiero verso una nuova direzione**

Questa definizione si applica all'ipnosi di tipo tradizionale, alla vendita, a tutti gli ambiti sociali.

MOMENTI NEI QUALI VIENE SUPERATO LO SCHEMA DI RIFERIMENTO

Situazione sociale generica	In una situazione sociale in genere si ha superamento del quadro abituale di riferimento nel momento in cui si presenta una situazione nuova non analizzabile secondo le metodologie precedenti.
Vendita	Nella vendita abbiamo superamento dello schema abituale di riferimento quando il cliente comincia a rendersi conto che quello che ha già non risponde pienamente alle sue necessità
Induzione ipnotica classica	Nell'induzione ipnotica classica abbiamo superamento dello schema abituale di riferimento quando l'ipnotista disorienta l'ipnotizzato (ad es. gli fa notare dei fenomeni nuovi e inaspettati), o anche semplicemente quando l'ipnotizzato rilassa il suo schema precedente.
Apprendimento	Anche l'apprendimento rappresenta un caso nel quale una persona abbandona il suo quadro abituale di riferimento (per poter apprendere cose nuove).

IPNOSI E ASPETTATIVE

Uno schema abituale di riferimento può essere anche definito come un insieme di aspettative riguardo al mondo: l'ipnosi può quindi anche definirsi come una procedura per modificare le aspettative.

L'autoipnosi rappresenta uno strumento per modificare le proprie aspettative personali.

SCHEMA CORPOREO E SCHEMA MENTALE

Allo schema mentale corrisponde anche uno schema corporeo costituito da tensioni; ecco perché la metodica del rilassamento fisico può essere utilizzata in congiunzione con la metodica del rilassamento mentale.

LA DINAMICA SEQUENZIALE DELL'IPNOSI (MODELLO ERICKSONIANO)

Si può osservare la presenza di un "continuum" di fasi che portano all'adozione di una nuova linea di pensiero.

FASE 1

Preparazione al superamento dello schema

1. RAPPORT
2. PREDISPOSIZIONE (IL CONTRATTO)
3. FOCALIZZAZIONE

FASE 2

Superamento dello schema

4. SUPERAMENTO SCHEMI DI RIFERIMENTI ABITUALI
5. PRESA DI COSCIENZA CHE ESISTE UNA REALTA' DIFFERENTE

FASE 3

Indirizzare il proprio pensiero in una nuova direzione

6. INIZIO RICERCA NUOVI SCHEMI (IN BASE A PREDISPOSIZIONE)
7. DIREZIONALIZZAZIONE ULTERIORE RICERCA

FASE 4

Indirizzare e motivare il proprio pensiero in una nuova direzione

ATTIVAZIONE NUOVE ASSOCIAZIONI
CONFRONTO TRA LE NUOVE ASSOCIAZIONI E GLI SCHEMI GENERALI (Rigetto o Accettazione)

FASE 5

Trasformazione del pensiero in azione

FENOMENOLOGIE

L'IPNOSI "SOCIALE"

Si può notare come all'interno della società si producano delle situazioni nelle quali una o più persone possono modificare il loro comportamento. Ad esempio in una famiglia o in un gruppo, una persona può modificare il proprio comportamento in modo da rispondere alle istanze del gruppo (o della famiglia).

Chiamiamo la dinamica che possiamo osservare in tale ambito "dinamica dell'ipnosi sociale" in quanto caratterizzata dalla presenza di un'interazione e di una comunicazione tra più persone.

Quella che molta gente chiama "ipnosi tradizionale" è un caso particolare di "ipnosi sociale" nel quale poche persone sono coinvolte, si svolge in un contesto molto specifico e si adottano rituali appositi che caratterizzano la situazione come qualcosa di molto specifico.

Il contesto ipnotico tradizionale deriva la sua efficacia dalla sua natura temporanea e dalla definizione sociale, e dal fatto che la "trance" viene indotta come parte della sua realtà.

LA TRANCE SOCIALE

La parola "trance" è, come la parola "ipnosi", solo un nome, a cui può corrispondere una realtà soggettiva differente per ogni persona.

Al posto della parola "trance", quando questa è positiva, possono essere utilizzate le parole "comunicazione interiore".

Quando una persona porta la propria attenzione all'interno di sé stessa, distacca in misura maggiore o minore la sua attenzione dal contesto sociale immediato. Nel fare questo, diventa sempre più in grado di indirizzare la propria attenzione alle realtà interne e alle proprie potenzialità.

Ogni momento nel quale una persona si rivolge all'interno di sé stesso (per riflettere, ad esempio) può essere considerato un momento di trance.

Poiché l'immersione in una realtà interiore corrisponde alla trance, potremo distinguere:

1. dei momenti di "trance positiva" quali quelli esperiti sotto la guida di un ipnotista o quelli di una persona creativa.
2. dei momenti di "trance negativa"; una persona che, alla vista di un panino, sente un bisogno incontrollato di mangiarlo, entra in uno stato di "trance negativa" nella quale perde il contatto con l'esterno e coi suoi propositi razionali.

CONFRONTO TRA DIFFERENTI FENOMENOLOGIE

	Ipnosi	Vendita	Situazione sociale e Terapia della Famiglia
Rapport	Rapport	Rapport: il venditore parla di tutto fuorché dell'affare, in modo da creare un caldo contatto umano	Ogni situazione sociale è caratterizzata per definizione da elementi di "rapport" tra i suoi membri
Predisposizione	L'ipnotista spiega che effettuerà un'induzione ipnotica ed espone gli elementi del "contratto" con l'ipnotizzato	Il venditore passa alla fase di proposta dell'affare.	In ogni situazione sociale sono già presenti degli elementi che definiscono i ruoli di ciascuno
Focalizzazione	Presenza dell'attenzione del soggetto, conduzione dell'attenzione sul soggetto stesso	Presentazione di elementi tali da prendere l'ATTENZIONE, domande per focalizzare l'attenzione	Il soggetto viene considerato solo responsabile di sé e dei suoi comportamenti
Superamento schemi di riferimento abituali del soggetto	Sensazioni particolari (conseguenti al rilassamento), Blocco degli occhi, parole strane, ipnosi shock	Dialogando col venditore il cliente incomincia a rendersi conto delle sue insufficienze	Presentazione di una situazione in cui più istanze appaiono in contrasto e in cui il consueto modo di agire non sia più possibile.
Presenza di coscienza di tale superamento	Ratifica dell'abbandono dello schema abituale; ratifica non verbale o ratifica verbale, "prova ad aprire i tuoi occhi e trovali come bloccati"	Il cliente prende coscienza di avere dei bisogni e dei problemi (o degli svantaggi) conseguenti al continuare nella vecchia maniera	Il soggetto si rende conto di essere al centro di tale situazione e dell'impossibilità di adottare un comportamento abituale
Avvio ricerca	Lasciarsi andare	Inizio ricerca soluzioni	Fase di riflessione
Direzionalizzazione ricerca	parole dell'ipnotista che suggeriscono nuovo schema di comportamento (rilassati, lasciati andare etc.)	Proposizione delle caratteristiche e delle utilità dei prodotti dell'azienda tali da destare INTERESSE	Suggerimenti del corpo sociale, attraverso frasi o esempi di altre persone
Attivazione nuove associazioni	Il soggetto comprende quanto dice l'ipnotista e crea ulteriori associazioni	Il cliente pensa a sé stesso che utilizza tali prodotti	Il soggetto incomincia a considerare di adottare un nuovo comportamento
Confronto tra le nuove associazioni e gli schemi generali	Il soggetto eseguirà solo quello che vorrà e gli tornerà utile	Il cliente ragiona sulla credibilità della proposta del venditore e sulla rispondenza della proposta ai suoi criteri generali di scelta: se il risultato è positivo, il cliente proverà DESIDERIO	Il soggetto eseguirà il comportamento che, sotto il suo punto di vista, sarà il più logico e il più adatto al momento
Fenomenologia	Verificarsi della fenomenologia	il cliente acquista	inizio nuovo comportamento

COME IPNOTIZZARE UN GRUPPO

Ricordate che ipnotizzare un gruppo non è più difficile di ipnotizzare un singolo, se ricorderete i seguenti punti:

- 1) Mantenete sempre il controllo della situazione
- 2) Non comportatevi mai in maniera prepotente o antipatica; chiedete invece l'aiuto e la sincera partecipazione dei componenti del gruppo per far riuscire l'esperienza.
- 3) Mostrate sempre sicurezza in ogni cosa che proporrete di fare
- 4) Togliete le paure relative all'ipnosi se avete intenzione di utilizzare tale vocabolo.

RILASSAMENTO IPNOTICO COLLETTIVO

Se non siete ancora sufficientemente sicuri.

Test di rilassamento

Rilassamento collettivo

Lago o altra immagine piacevole

Impressioni

Con tale sequenza non eseguite ovviamente fenomenologie spettacolari.

IPNOSI METODO 1

Utilizzando la parola "ipnosi"

Test di rilassamento braccio

Test braccio leggero e braccio pesante

Scegliete la o le persone che hanno reagito meglio al test del braccio leggero e del braccio pesante ed eseguite:

Induzione con braccia che si uniscono

Catalessi o sollevamento braccio

Esercizio immaginativo (lago o altro)

Lasciate la persona a "dormire" per un po' e chiacchierate con gli altri membri del gruppo.

IPNOSI METODO 2

Per più esperti

Eseguite in aggiunta agli esercizi precedenti qualche test tra quelli indicati su "Guida ai tests ipnotici" - ed. ISI CNV

IPNOSI METODO 3

Per chi è più sicuro:

Mani legate su tutto il gruppo

Abbassate le mani in grembo, scioglietele ed effettuate un rapido rilassamento collettivo (due minuti max.).

Fate riaprire gli occhi ed incominciate ad eseguire una serie di tests prendendo una persona alla volta³.

SVILUPPARE ANALGESIA

DUE ELEMENTI BASE

A) Misdirection

B) Sostituzione

Alcuni metodi

Metodo 1: la macchia

–

Metodo 2: il colore

–

Metodo 3: confondere il dolore (submodalità)

–

Metodo 4: spostare la sensazione

–

Metodo 5: il porto sicuro

–

Una comprensione delle altre tecniche di PNL permette migliori risultati

RICORDA

Tutte le parole menzionate nei testi in questo seminario nascono da un preciso approccio mentale.

Tale approccio è la porta per:

A) utilizzare efficacemente la PNL (ancoraggi, modelli linguistici, submodalità)

B) operare con gli stati di coscienza e gli stati onirici

C) riconoscere i tipi psicologici, utilizzare l'enneagramma

D) comunicare e intervenire con efficacia

L'unica strada per diventare veramente capaci è fare pratica e mantenere il vostro spirito aperto!

UTILIZZO DI AUDIOCASSETTE PER L'AUTOIPNOSI

Nel caso lo preferiste, potete condizionarvi all'autoipnosi col metodo del rilassamento frazionato tramite l'utilizzo di un'audiocassetta; in tal caso seguite le seguenti istruzioni:

1. Ascoltate l'audiocassetta contenente le istruzioni per il rilassamento frazionato per sei giorni. Dopo questi sei giorni, potete passare ad un'induzione più veloce e l'uso dell'audiocassetta è opzionale, per scopi come rilassamento profondo o riposo.

2. Se, mentre ascoltate l'audiocassetta, la vostra coscienza conscia va via e vi sembra di aver dormito per un breve periodo, non preoccupatevi. Finché riprenderete coscienza alla fine dell'audiocassetta o subito dopo, potete essere sicuri che la vostra mente subconscia ha ascoltato. **NON CERCATE** di concentrarvi mentre ascoltate l'audiocassetta. Lasciate che la vostra mente vaghi dove preferisce.

3. Se invece preferite registrare le vostre autosuggerzioni su audiocassetta autonomamente potete o registrare un'induzione ipnotica prima delle vostre suggestioni o lasciare uno spazio di registrazione vuoto e praticare il vostro metodo preferito.

Evitate di analizzare o porvi domande mentre siete nello stato ipnotico.

ALCUNE LETTURE

Legenda

A= Fondamentale (Facile)

B= Complementare (Media difficoltà)

C= Complementare (Richiede conoscenze preliminari)

LIBRI FONDAMENTALI

- IPNOSI E TRASFORMAZIONE (A) * Ed. Astrolabio * R. Bandler

il testo più moderno di ipnosi disponibile in italiano

- IPNOTISMO IMMAGINAZIONE E POTENZIALITA' UMANE (A) * Ed. Piccin * T. X. Barber

il Barber è uno sperimentatore che ha contribuito grandemente a rivoluzionare il modo di guardare all'ipnosi; un libro di rottura con la tradizione precedente.

- L'IPNOSI UMANA E ANIMALE (A) * Ed. Piccin * F.A. Volgyesi

l'unico libro esistente dove venga trattato approfonditamente il discorso dell'"ipnosi animale".

- IPNOSI CLINICA (B) * Ed. Astrolabio * Crasilnek

un manuale utile per chi è interessato alle applicazioni cliniche dell'ipnosi - contiene molti esempi di suggestioni ipnotiche

- MANUALE D'IPNOTISMO (B) * Ed. Astrolabio * Rhodes

un breve libretto con degli spunti interessanti.

- L'ESPERIENZA DELL'IPNOSI (A) * Ed. Astrolabio * M. Erickson

l'utilizzo creativo delle tecniche indirette di ipnosi

TRATTAMENTO DELLE FOBIE

- MAGIA IN AZIONE (C) * Ed. Astrolabio * R. Bandler

uno tra i testi più avanzati relativi alle applicazioni pratiche della Programmazione NeuroLinguistica mostra come R. Bandler guarisca fobie e altri problemi in pochi minuti.

- USARE IL CERVELLO PER CAMBIARE (A) * Ed. Astrolabio * Bandler

un testo molto valido nel quale viene delineato l'utilizzo pratico delle principali tecniche - utile per chi vuole avvicinarsi all'argomento.

ANALISI SIMBOLICA

- L'UOMO E I SUOI SIMBOLI (A) * Ed. TEA * C.G. Jung

Un libro fondamentale per ogni tipo di analisi dei simboli e concepito dal suo autore come un'opera che potesse essere comprensibile a tutti.

- L'ALBERO FILOSOFICO (B) * Ed. Bollati Boringhieri * C. G. Jung

- IL SEGRETO DEL FIORE D'ORO (C) * Ed. B. Boringhieri * C.G. Jung

TECNICHE SPECIFICHE DI INDUZIONE DELLA TRANCE

- IPNOSI E TRASFORMAZIONE (A) * Ed. Astrolabio * R. Bandler

un testo molto pratico e applicabile - una visione moderna dell'ipnosi - decine di differenti tecniche

- PSICOTERAPIA IPNOTICA (B) * Ed. Piccin * G. Mosconi

la cosiddetta "visione tradizionale" dell'ipnosi - una panoramica su varie applicazioni della tecnica

- L'IPNOSI UMANA E ANIMALE (A) * Ed. Piccin * F.A. Volgyesi

come ipnotizzare ogni genere di animali fino ai coccodrilli - vengono indicate le metodiche precise.

- IPNOTISMO IMM. POT. UMANE (A) * Ed. Piccin. * T.A. Barber

uno scorcio su vari ambiti di applicazione dell'ipnosi

- INSEGNARE L'AUTOIPNOSI (A) * Ed. Astrolabio * D.A. Soskis

per chi vuole insegnare l'autoipnosi secondo il sistema tradizionale - un libro semplice da completare con ulteriori letture sulle tecniche specifiche

- IPNOSI CLINICA (B) * Ed. Astrolabio * Crasilnek

tecniche tradizionali

- MANUALE DI IPNOTISMO (B) * Ed. Astrolabio * Rhodes

tecniche tradizionali di induzione dell'ipnosi - la teoria dell'esclusione relativa psichica

- TECNICHE DI SUGGERIZIONE IPNOTICA (A) * Ed. Astrolabio * M.Erickson

la continuazione di "L'esperienza dell'ipnosi"

MIGLIORAMENTO PERSONALE E CONTROLLO DELLE ABITUDINI

- USARE IL CERVELLO PER CAMBIARE (C) * Ed. Astrolabio * R.Bandler

una serie piacevole di esercizi utili e di nuovi punti di vista sulla realtà - applicabile facilmente - uno stimolo per la mente e per la comprensione della PNL

- AUTOIPNOSI E SELF-CONFIDENCE (AUDIOCASSETTA) (A) * Ed. ISI-CNV * M.Paret

un'induzione secondo il sistema del rilassamento collettivo: indispensabile per l'utilizzo delle successive cassette di ipnodinamica

- AUTOIPNOSI (A) * Ed. RED * Pam Young

una vasta scelta di testi per tutte le occasioni

IPNOSI TEATRALE E DA DIMOSTRAZIONE - TEST IPNOTICI

- GUARDAMI NEGLI OCCHI (A) * Ed Giudecca * O.Ghigi

un grande artista racconta le sue esperienze - l'unico libro in italiano sull'argomento

- MANUALE DI IPNOMAGNETISMO PRATICO (A) * Ed. MEB * E. Di Pisa

per chi vuole comprendere i segreti dell'ipnosi per "fascinazione"

- GUIDA AI TEST IPNOTICI * Ed. ISI-CNV * M.Paret

una guida indispensabile per sapere come proporre i test senza sbagliare

IPNOSI E PSICANALISI

- FREUD E L'IPNOSI (A) * Ed. Piccin * M.V.Kline
- IPNOSI E SUGGERIZIONE (B) * Ed. Piccin * L.Chertok

IPNOSI E PARTO

- TRAINING IPNOTICO (A) * Ed. Piccin * G. Mosconi

l'unico testo italiano sull'argomento

IPNOSI E TERAPIA DELLA FAMIGLIA

- L'IPNOSI E LA TERAPIA DELLA FAMIGLIA (A) * Ed. Astrolabio * M.Rittermann

un testo specifico

- LA STRUTTURA DELLA MAGIA (B) * Ed. Astrolabio * R.Bandler

interessanti osservazioni nella seconda parte del libro nel capitolo " il fiore delicato"

PNL

- LA METAMORFOSI TERAPEUTICA (A) * Ed. Astrolabio * R.Bandler,J.Grinder

il primo libro della serie - una presentazione di vari aspetti della PNL

- IPNOSI E TRASFORMAZIONE (A) * Ed. Astrolabio * R.Bandler, J.Grinder

L'ipnosi secondo la PNL - un libro indispensabile

- PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA (B) * Ed. Astrolabio * R.Bandler,J.Grinder

il trattato riassuntivo della teoria

- LA RISTRUTTURAZIONE (A) * Ed. Astrolabio * R.Bandler,J.Grinder

un libro fondamentale e molto applicabile

- LA STRUTTURA DELLA MAGIA (B) * Ed. Astrolabio * R.Bandler, J.Grinder
l'analisi del linguaggio e il metamodello - congruenza e incongruenza
- USARE IL CERVELLO PER CAMBIARE (B) * Ed. Astrolabio * R.Bandler,
J.Grinder

un testo applicativo ricco di osservazioni interessanti - la Programmazione
Neurolinguistica in azione

- GUIDA ALL'ESPERTO DELLE SUBMODALITA'(C) * Ed. Astrolabio * R.Bandler
un libro breve ma molto pratico - complementare a "Programmazione Neurolinguistica"
- contiene una serie di esercizi molto interessanti
- CAMBIARE LA MENTE (A) * Ed. Astrolabio * Steve Andreas
l'ultimo libro tradotto in italiano relativo alla PNL

CONTESTO E COMUNICAZIONE

- LA RISTRUTTURAZIONE (A) * Ed. Astrolabio * Bandler, Grinder
la teoria della ristrutturazione vista in maniera pratica
- LA REALTA' DELLA REALTA'(B) * Ed. Astrolabio * Watzlawick
un'analisi molto interessante
- CHANGE (A) * Ed. Astrolabio * Watzlawick
un libro fondamentale per capire le nuove direzioni dell'analisi della comunicazione -
cambiamenti di primo e di secondo livello

METAFORE E IPNOSI

- LA RISPOSTA DALL'INTERNO (A) * Ed. Astrolabio * S.Lankton
un valido libro per chi si avvicina all'argomento - contiene molti esempi pratici
- LA MIA VOCE TI ACCOMPAGNERA'(A) * Ed. Astrolabio * M. Erickson
le metafore di Milton Erickson

MEMORIA

- SVILUPPARE LA MEMORIA (A) * Ed. MEB * G.Forno
un autore italiano torinese molto valido sull'argomento - contiene un casellario mentale
che permette di ricordare fino a mille oggetti diversi
- SVILUPPARE LA MEMORIA (A) * Ed. Armenia * Harry Lorayne
il più grande esperto al mondo di mnemotecnica

CORPO E PSICHE

- PSICOSOMA (A) * Ed. Astrolabio * Ken Dychtwald
un libro che pone tecniche occidentali e orientali a confronto - l'analisi della
relazione tra il corpo e la psiche

AUDIOCASSETTE DI "IPNODINAMICA"

Un sistema semplice e potente di autoprogrammarsi per raggiungere i propri obiettivi⁴.

Audiocassetta nr. 101 - Rilassamento e Self-Confidence

Training Autoipnotico - Rilassamento - Confidenza in sè stessi e nella capacità di raggiungere gli obiettivi - Preliminare a tutti gli altri programmi.

Audiocassetta nr. 102 - Autostima - Ipnosi Creativa

Irradiare confidenza in sè stessi - Migliorare la propria autoimmagine - Superare la paura delle critiche, il timore di essere rifiutati, la paura del fallimento - Sentirsi più amabili e apprezzarsi maggiormente

Audiocassetta nr. 103 - Snelli e in Forma (nuove abitudini e immagini positive)

Crea un'aspettativa mentale positiva per raggiungere e mantenere il tuo peso ideale - renditi più cosciente del cibo che mangi - liberati dalla voglia di "finire tutto" - visualizza la tua forma ideale e muoviti rapidamente verso il tuo ideale - come resistere alle "tentazioni" - utilizzabile in combinazione con l'audiocassetta nr.104

Audiocassetta nr. 104 - Controllo del peso (metabolismo ed energia)

I fattori mentali nell'eccessivo mangiare sono largamente riconosciuti. Questo nuovo metodo condiziona il vostro sistema nervoso e la vostra mente subconscia per muovervi rapidamente verso il vostro aspetto ideale. Acquisite una nuova immagine di voi stessi. Cambia le tue abitudini alimentari cambiando il modo di manifestarsi dell'appetito. Migliora la tua immagine facilmente e velocemente. - Utilizzabile in combinazione con l'audiocassetta nr.103

Audiocassetta nr. 105 - Puoi smettere di fumare adesso!

Questa potente audiocassetta ti farà superare le sensazioni che stanno alla base della dipendenza dal tabacco. In breve tempo, tu diventi libero da questa droga - per sempre! Per godere di una vita più lunga, piena e felice.

Audiocassetta nr. 106 - Segreti del Successo

Superare il desiderio subconscio di fallire - Puoi imparare a muoverti rapidamente nella tua carriera verso i tuoi obiettivi finanziari - Successo e Ricchezza nascono da un'"aspettativa mentale positiva" - I soldi non arrivano da alto quoziente intellettuale, educazione, lavoro duro o benessere di famiglia - incomincia ora a realizzare il successo e la salute che sono potenzialmente tuoi!

Audiocassetta nr. 107 - Salute Dinamica e Vitalità Radiante

Puoi superare paure e convinzioni negative riguardo al tuo stato di salute. Questo programma sviluppa subconsciamente l'immaginazione positiva, il tono e l'aspettativa mentale per un'espressione vibrante e radiante della perfetta salute.

Audiocassetta nr. 108 - Felicità Sessuale (Uomini)

Molto spesso persone perfettamente in forma fisica e mentale sono insoddisfatte perché non riescono ad instaurare un equilibrio creativo tra mente e corpo. Hai il diritto alla felicità sessuale! Desiderio potente, mente e corpo in sincronia! Scopri una nuova dimensione! Per essere tutto quello che puoi essere!

Audiocassetta nr. 109 - Felicità Sessuale (Donne)

Vedi descrizione sopra

Audiocassetta nr. 110 - Concentrazione e Memoria

Libera la tua memoria fotografica! Questo è l'unico sistema scientifico valido conosciuto; non richiede memorizzazione di parole o associazioni tra parole.

Audiocassetta nr. 111 - Dinamica della scoperta di sé stessi

Supera la domanda, "Chi sono?" Supera le crisi di identità e crea una potente fiducia nelle tue proprie abilità. Scopri il tuo reale te stesso e la tua vera capacità di un vivere gioioso! Ti insegna come concederti amore, accettazione ed approvazione.