

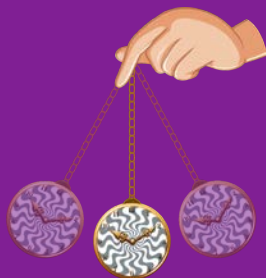
E-BOOK

Il mondo affascinante dell'Ipnosi



@marcochisotti

Indice dei contenuti



Presentazione – Pag 2

Capitolo I: L'ipnosi in breve – Pag 3

Capitolo II: La trance ipnotica – Pag 4

Capitolo III: Ipnosi da spettacolo e Ipnosi clinica– Pag 5

Capitolo IV: Perché l'inconscio è il tuo migliore alleato – Pag 7

Capitolo V: Posso integrare la mia professione con l'ipnosi? – Pag 8

Capitolo VI: Perché Erickson ha fatto la differenza nell'ipnosi – Pag 10

Capitolo VII: Erickson 5,4,3,2,1 – Pag 12

Capitolo VIII: Ricordare un evento del passato – Pag 14

Capitolo IX: Ipnosi per realizzare i propri obiettivi – Pag 16

Capitolo X: Scoprire le proprie risorse con l'ipnosi – Pag 20

Capitolo XI: Superare lo stress con l'ipnosi – Pag 22

Capitolo XII: Rafforzare la fiducia in se stessi con l'ipnosi – Pag 24

Capitolo XIII: Superare le convinzioni limitanti con l'ipnosi – Pag 27

Capitolo XIV: Superare la paura di non essere all'altezza – Pag 29

Capitolo XV: Superare la fobia degli insetti – Pag 30

Capitolo XVI: Superare la fame nervosa – Pag 32

Capitolo XVII: Superare le abitudini negative (mangiare le unghie) – Pag 34

Capitolo XVIII: Domande e risposte sull'ipnosi – Pag 36

La formazione in Ipnosi – Pag 39

Bibliografia – Pag 41

Conclusioni – Pag. 42

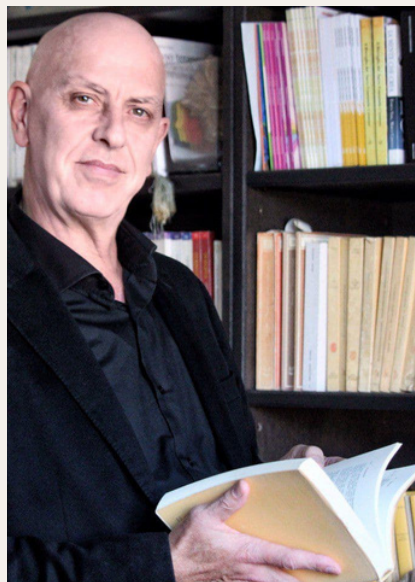
PRESENTAZIONE

Ciao,

sono Marco Chisotti. Da circa quarant'anni, opero come psicoterapeuta, ho scritto libri e svolgo la professione di giornalista. Ma tra tutte queste diverse espressioni del mio percorso professionale, c'è un ruolo che ha attraversato ogni aspetto del mio lavoro, un filo rosso che ha collegato ogni esperienza, ogni incontro, ogni riflessione: quello dell'ipnologo. Ho avuto il privilegio di immergermi nel mondo dell'ipnosi, esplorando il potere che risiede nel profondo dei nostri processi mentali e condividendo questa conoscenza con un numero elevato di persone in cerca di risposte, di rinnovamento, di guarigione.

In questo e-book ho cercato di riunire alcune lezioni per condividerle con voi.

Esploreremo insieme cosa è l'ipnosi, come funziona e come possa essere utilizzata per promuovere la crescita personale, per gestire lo stress, per superare ostacoli che sembrano insormontabili.



L'ipnosi non è una panacea, ma uno strumento, un mezzo per accedere a una comprensione più profonda di noi stessi e del mondo che ci circonda.

Vi auguro una buona lettura.

Marco Chisotti

CAPITOLO I

L'Ipnosi in breve

L'ipnosi è una pratica terapeutica che implica guidare un individuo in uno stato di rilassamento profondo, conosciuto come stato ipnotico, durante il quale è più recettivo alle suggestioni. In questo stato, la persona può diventare più consapevole delle proprie sensazioni, emozioni e ricordi, facilitando così il lavoro terapeutico.

La storia dell'ipnosi è lunga e variata e risale a migliaia di anni fa. Antichi riti religiosi e rituali di guarigione spesso incorporavano stati alterati di coscienza che assomigliano a quello che oggi chiamiamo ipnosi. Inoltre, molte culture tradizionali hanno pratiche simili all'ipnosi, come i cantanti di storie delle culture celtiche e nordiche, o i guaritori tribali in diverse culture indigene.

Il termine "ipnosi" deriva dal greco "hypnos", che significa "sonno", ma fu coniato solo nel XIX secolo dal medico scozzese James Braid.

Braid fu il primo a studiare scientificamente il fenomeno, e si rese conto che l'ipnosi non aveva nulla a che fare con il sonno, ma piuttosto con la concentrazione intensa e la suggestionabilità aumentata.

Nel XX secolo, l'ipnosi ha guadagnato credibilità come strumento terapeutico grazie al lavoro di figure di spicco come Sigmund Freud, che la utilizzò nelle prime fasi della sua pratica, e Milton Erickson, che sviluppò molti dei metodi di ipnosi indiretta che sono ampiamente usati oggi.

Dal XXI secolo, l'ipnosi è riconosciuta come una pratica terapeutica legittima da molte organizzazioni mediche e psicologiche in tutto il mondo. Nonostante sia ancora circondata da molti miti e misconoscenze, la ricerca continua a dimostrare la sua efficacia in una varietà di contesti, dal trattamento del dolore cronico e dell'ansia, alla facilitazione dei cambiamenti comportamentali come smettere di fumare o perdere peso.



CAPITOLO II

La trance ipnotica

La trance ipnotica è uno stato di coscienza alterato, simile a quello che si può sperimentare poco prima di addormentarsi o appena prima di risvegliarsi. Durante la trance ipnotica, le persone tendono ad essere più rilassate, aperte e ricettive.

Voglio sottolineare che la trance ipnotica non è uno stato di incoscienza. Anche se sembri rilassato e i tuoi occhi potrebbero essere chiusi, sei sempre consapevole di ciò che sta accadendo intorno a te. In effetti, la trance ipnotica è caratterizzata da una consapevolezza focalizzata, in cui la tua attenzione è rivolta verso il tuo interno.

Durante una trance, sei più aperto a suggerimenti. Ciò non significa che perderai il controllo o sarai costretto a fare qualcosa che non vuoi. Piuttosto, significa che sei più aperto a recepire idee che possono aiutarti a cambiare atteggiamenti o comportamenti.

La profondità della trance può variare da persona a persona e da sessione a sessione. Potresti sperimentare una leggera trance, simile ad un rilassamento profondo, oppure potresti sperimentare una trance più profonda andando a contattare ricordi del passato.

Ricorda sempre che l'ipnosi e la trance ipnotica sono strumenti utilizzati per facilitare il cambiamento e il benessere tuo o dei tuoi clienti. Non si tratta di magia o di mistero, come certi "spettacoli" vogliono farci credere, ma di metodi validati dalla scienza per aiutare le persone a raggiungere in tempi molto brevi i loro obiettivi di salute e benessere.

"Parlare in modo lento, incisivo e significativo, e "sentire" letteralmente in se stessi, momento per momento, il pieno significato di ciò che si dice."
— Milton Erickson



CAPITOLO III

Ipnosi da spettacolo e Ipnosi clinica



L'ipnosi da spettacolo e l'ipnosi clinica hanno obiettivi e metodi molto diversi, anche se entrambe utilizzano lo stato di trance ipnotica. Ecco le principali differenze:



Obiettivi: L'ipnosi da spettacolo ha l'obiettivo di intrattenere un pubblico. L'ipnotizzatore può guidare i partecipanti a fare cose insolite o divertenti, come dimenticare il proprio nome o agire come se fossero in un film di fantascienza. Mentre l'ipnosi clinica è utilizzata per aiutare le persone a risolvere problemi o a raggiungere obiettivi personali, come smettere di fumare, gestire l'ansia o superare traumi.



Ambiente: L'ipnosi da spettacolo avviene di solito su un palco, di fronte a un pubblico. L'ipnosi clinica, invece, avviene in un ambiente privato, sicuro e controllato, come lo studio di un ipnologo/ipnotista.

"... E voglio che tu scelga un momento nel passato in cui eri una bambina piccola piccola. E la mia voce ti accompagnerà. E la mia voce si muterà in quelle dei tuoi genitori, dei tuoi vicini, dei tuoi amici, dei tuoi compagni di scuola e di giochi, dei tuoi maestri..."
 – Milton Erickson

CAPITOLO III CONTINUA

Consapevolezza del paziente: Nell'ipnosi da spettacolo, i partecipanti possono non essere pienamente consapevoli di ciò che stanno facendo o di come si comporteranno una volta ipnotizzati. Nell'ipnosi clinica, il cliente è sempre pienamente consapevole e mantiene il controllo. L'ipnologo guida il cliente in uno stato di rilassamento profondo, ma il cliente può scegliere di uscire da quello stato in qualsiasi momento.

Etica: L'ipnosi clinica si attiene a codici etici rigorosi. L'ipnologo deve ottenere il consenso informato del cliente e rispettare la sua autonomia e la sua dignità. L'ipnosi da spettacolo, tuttavia, può sollevare questioni etiche, poiché i partecipanti potrebbero essere portati a fare cose che normalmente non farebbero o che potrebbero trovare imbarazzanti.

Formazione: Gli ipnotizzatori da spettacolo possono avere formazioni molto diverse o non è necessario che abbiano una formazione. Al contrario gli ipnoterapisti sono di solito professionisti con una formazione specifica sull'ipnosi e sul suo utilizzo nell'ambito clinico. In sintesi, l'ipnosi da spettacolo e l'ipnosi clinica possono sembrare simili in superficie, ma hanno obiettivi, metodi e considerazioni etiche molto diversi.

Sottolineo però, che, nonostante si usi il termine "clinica", l'ipnosi clinica può essere praticata anche da professionisti non sanitari, purché siano adeguatamente formati e rispettino i codici etici e le migliori pratiche nella loro area di competenza (coaching, counselor, operatori olistici e altri professionisti del benessere. Questo può includere, per esempio, coach, consulenti e altri professionisti del benessere.

In Italia, in base alla **legge 4/2013**, si riconosce al professionista Ipnologo/Ipnotista il diritto di esercitare l'ipnosi che viene inclusa tra le professioni non organizzate in Ordini o Collegi (come il coaching o la consulenza) che operano, tuttavia, nel campo del benessere e dello sviluppo personale.

CAPITOLO IV

Perché l'inconscio è il tuo migliore alleato

La mente umana si distingue in due parti sostanziali, la parte di cui siamo consapevoli che utilizza la logica e la razionalità, che lavora con l'emisfero dominante e una seconda parte che definiamo "inconscio", quella parte che non è sotto il nostro controllo diretto, di cui non abbiamo coscienza e che lavora prevalentemente con l'emisfero non dominante.

L'Intelligenza **logico-razionale** ci serve per relazionarci.

L'intelligenza **inconscia** ci serve per attingere al nostro mondo interiore e ai suoi aspetti creativi e intuitivi.

I neuroscienziati ci hanno dimostrato che per il 95%, 97%, l'attività del nostro cervello è di tipo inconscio e solo il 3%, 5%, è sotto il controllo della nostra coscienza. Da sola questa distinzione potrebbe bastarci a capire l'importanza dell'inconscio e quanto sia fondamentale attingere alle nostre risorse non tanto sul piano razionale, quanto su quello inconscio ricco di intuizioni e qualità di cui troppo spesso non siamo consapevoli.

Quante volte ci capita di fare cose in automatico, senza pensarci, siamo in grado di guidare per rientrare a casa dal lavoro senza fare attenzione alla strada che facciamo e quante altre cose facciamo in maniera inconscia!

L'Ipnosi Costruttivista basa tutto il suo lavoro e i suoi metodi proprio prendendo in considerazione il nostro mondo inconscio aiutando la persona ad arricchire la sua conoscenza di un'enorme quantità di risorse di cui non aveva nemmeno conoscenza.

“Rendi cosciente l'inconscio, altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino”.

– G. Jung

CAPITOLO V

Posso integrare la mia professione con l'ipnosi?

L'ipnosi può essere un complemento efficace a molte professioni nel campo delle relazioni d'aiuto. Di seguito riporto alcuni esempi di come l'ipnosi può integrarsi con queste professioni:

Counseling e Psicoterapia: L'ipnosi può essere utilizzata come uno strumento per aiutare i clienti a rilassarsi, gestire lo stress, superare paure o fobie, e affrontare una varietà di problemi comportamentali o emotivi. Può aiutare i clienti a entrare in uno stato di consapevolezza rilassato e focalizzato, rendendo più facile lavorare su problemi complessi o profondamente radicati.

Coaching: L'ipnosi può essere uno strumento potente nel coaching, aiutando i clienti a raggiungere i loro obiettivi personali, sportivi o professionali. Può essere usata per aiutare a migliorare la fiducia in se stessi, la motivazione, le abilità di gestione del tempo, e altre competenze chiave.

Professioni Sanitarie: In ambito medico, l'ipnosi può essere utilizzata per aiutare i pazienti a gestire il dolore, l'ansia pre-operatoria, o per affrontare problemi di salute cronica. Può anche essere utile nel trattamento di alcune condizioni, come l'irritabilità intestinale o l'insonnia.



CAPITOLO V CONTINUA

Professionisti del Benessere: Gli operatori olistici, istruttori di yoga o di arti marziali, massaggiatori, nutrizionisti e altri professionisti del benessere possono utilizzare l'ipnosi come uno strumento per aiutare i loro clienti a raggiungere uno stato di relax profondo, migliorare il focus, o cambiare comportamenti non salutari.

In tutte queste professioni, l'ipnosi deve essere utilizzata in modo etico e responsabile, con una formazione adeguata, e sempre nel rispetto delle leggi e delle normative locali.



"Puoi chiamarla come vuoi... Puoi chiamarla ipnosi, rilassamento, puoi definirla in molti modi. Mi piace definirla 'una confortevole consapevolezza di sé. Mi piace insegnare ai miei pazienti una confortevole consapevolezza di sé. Mi piace che ognuno di voi possa, di tanto in tanto diventare confortevolmente presente a sé, in una consapevolezza orientata verso l'interno"

– Milton Erickson

CAPITOLO VI

Perché Erickson ha fatto la differenza nell'ipnosi?

Milton Erickson non parlava dell'ipnosi come di un concetto astratto, ma come un'esperienza che aveva vissuto personalmente: Erickson, infatti, aveva superato due episodi di poliomielite, che lo hanno messo a rischio di vita a 17 e 52 anni, e in entrambe le occasioni aveva dovuto ricominciare da zero. Nonostante queste avversità, Erickson ha condotto una vita ricca e appagante, vivendo fino a 80 anni, avendo otto figli, tre mogli e svolgendo almeno tre professioni.

È stato il padre dell'ipnosi moderna ed è stato pionieristico nel vedere l'inconscio come una risorsa, un serbatoio di qualità e caratteristiche personali che possono amplificare le nostre abilità e competenze. Considerava l'inconscio come un alleato, un angelo custode, uno spirito guida. Grazie a lui, l'ipnosi è diventata un mezzo per accedere a questa risorsa inconscia, distinguendosi dalle altre forme di terapia.

Risultati di studi a lungo termine hanno mostrato che, mentre un intervento psicoterapeutico o psicoanalitico richiede circa 220 sedute di un'ora per produrre un cambiamento significativo in una persona, e un approccio cognitivo-comportamentale ne richiede 22, con l'ipnosi di Erickson bastano solo 6 ore per ottenere un cambiamento simile.

"IL MILTON MODEL": Questa metodologia si basa sulla comunicazione ipnotica e sull'uso di linguaggio vago e suggestivo per facilitare il cambiamento del paziente. La metodologia pone l'accento sulla singolarità dell'individuo e sulla sua capacità di trovare da sé soluzioni ai propri problemi. Erickson considerava ogni individuo unico, con risorse interne (inconsce) e capacità di adattamento che possono essere utilizzate per superare le difficoltà.

CAPITOLO VI CONTINUA

Nel Milton Model, Erickson utilizzava un linguaggio vago e suggestivo per stimolare l'immaginazione del paziente e bypassare la resistenza consapevole. Questo approccio ipnotico crea uno stato di apertura mentale in cui il paziente può esplorare nuove possibilità e prospettive. Inoltre, Erickson enfatizzava l'importanza di utilizzare il linguaggio e le esperienze del paziente per stabilire una connessione e guidare il processo terapeutico. Il terapeuta segue il paziente nel suo mondo, utilizzando le sue parole, le sue immagini e le sue esperienze per costruire suggestioni terapeutiche personalizzate.

Un esempio di induzione di Milton Erickson: "LA MANO CHE SALE"

Erickson: *"Vorrei che tu potessi semplicemente sederti lì, in modo molto confortevole e rilassato... Forse potresti iniziare a notare il peso della tua mano destra... E mentre continui a concentrarti su quel peso, potresti notare come inizia a sentirsi un po' più leggera... quasi come se stesse iniziando a fluttuare verso l'alto..."*

Paziente: *"Sì, in effetti sento che sta diventando un po' più leggera..."*

Erickson: *"E quella sensazione di leggerezza può continuare a crescere... la tua mano può iniziare a sollevarsi... come se ci fosse un palloncino attaccato ad essa che la trascina verso l'alto... e più ti concentri su quella sensazione, più la tua mano può continuare a sollevarsi..."*

Questo tipo di induzione, come tutte le induzioni di Erickson, si basa sull'uso del linguaggio suggestivo per creare un'esperienza ipnotica. L'idea è guidare delicatamente la persona in uno stato di trance, piuttosto che cercare di costringerla a entrare in uno stato ipnotico. Inoltre, Erickson si basava molto sull'osservazione delle reazioni individuali e sull'adattamento delle sue tecniche alle esigenze specifiche di ogni persona.

CAPITOLO VII

Erickson: 5,4,3,2,1



Una modalità di ipnosi di Milton Erickson che voglio condividere con voi è quella del 5, 4, 3, 2, 1.

Per comprendere questa semplicissima modalità di mandare in trance una persona partiamo dalla trilogia che sta alla base di un processo comunicativo. Possiamo suddividere ogni comunicazione in tre parti:

1. Convinzioni, verità, truismi (dall'inglese "true", vero)
2. Persuasioni
3. Suggestioni

Ci convince ciò che noi crediamo sia vero. Ad esempio, Erickson inizia la sua induzione ipnotica pronunciando frasi vere (in gergo ipnotico "**truismo**"), che sono convincenti per il cliente, quali: *"Mentre ascolti la mia voce, stai respirando e sei seduto su una sedia"*.

A questi elementi si aggiunge un elemento di persuasione basato su una deduzione "**Se/mentre... allora...**". Ad esempio: *"Se/mentre stai ascoltando la mia voce e sei seduto sulla sedia con gli occhi chiusi, allora ti trovi in una condizione di tranquillità e ti stai rilassando"*

Mano a mano che l'induzione alla trance lascia le convinzioni per dare spazio alle persuasioni, ci spostiamo su un piano di suggestioni quando suggeriamo al cliente di pensare al suo mondo interiore.

"... Ed è bello entrare nel tuo mondo interiore e prendere contatto con il tuo inconscio in un mondo amico, ed è rassicurante sapere che sei protetto dal tuo inconscio che, come uno spirito guida, come un angelo custode, ti porta sempre di più nel profondo di te dove c'è pace e tranquillità ..."

CAPITOLO VII CONTINUA

Riassumendo.

5 (4 truismi, cioè 4 verità + 1 comando):

- 1. frase vera: Mentre ascolti la mia voce e
- 2. frase vera: Il tuo corpo è appoggiato su una sedia
- 3. frase vera: mentre l'aria entra
- 4. frase vera: ed esce dalle tue narici
- 5. Comando (persuasione): allora puoi iniziare a rilassarti profondamente

4 (3 truismi + 1 comando):

- 1. Frase vera (persuasione): E mentre continui a rilassare il tuo corpo,
- 2. Frase vera: Senti che ci sono alcune parti del tuo corpo che sono più rilassate e alcune che lo sono meno, ma che lo saranno tra poco.
- 3. Frase vera: mentre il respiro diventa sempre più calmo
- 4. Comando (persuasione): allora puoi chiudere gli occhi e lasciare che qualcosa di bello accada dentro di te

3 (2 suggestioni + 1 comando):

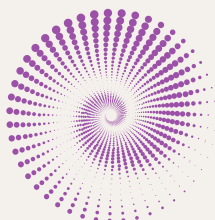
- 1. Suggestione: e mentre scendi sempre più in profondità
- 2. Suggestione: il battito cardiaco è ormai cambiato e la pressione sanguigna è diversa
- 3. Comando: puoi abbandonarti e chiedere al tuo inconscio, a quella parte più vera, protettiva e genuina di te, di emergere

2 (1 suggestione + 1 comando)

- 1. suggestione: senti che qualcosa sta cambiando
- 2. Comando (suggestione): e mentre fai tutto questo puoi essere curioso di scoprire qualcosa di nuovo, di prezioso e di utile per te ora.

1 (1 comando di suggestione)

- ... E puoi abbracciare la possibilità di un cambiamento...



CAPITOLO VIII

Ricordare un evento dimenticato del passato

L'ipnosi è un potente strumento che ci consente di esplorare la nostra mente e i suoi misteri. Uno degli aspetti più affascinanti di questo processo riguarda la nostra capacità di ricordare il passato.

Utilizzando l'ipnosi, possiamo accedere a vari stati mentali, ognuno dei quali porta con sé i propri ricordi e le risorse che abbiamo utilizzato nel corso della nostra vita. In altre parole, con l'ipnosi, possiamo fare un viaggio all'interno dei nostri ricordi, esplorare le nostre esperienze passate e scoprire nuovi modi per interpretare ed elaborare tali esperienze.

Il metodo che utilizziamo per far ciò si basa su 4 principali meccanismi: la dissociazione, la focalizzazione temporale e spaziale, l'alterazione dell'intensità dell'esperienza e la costruzione di una storia coerente e significativa.

- 1) **LA DISSOCIAZIONE:** Nell'ipnosi, la dissociazione è un processo attraverso il quale riusciamo a distanziarci da noi stessi e ad osservarci da un punto di vista esterno. Questa prospettiva ci offre un'opportunità unica per esaminare le nostre esperienze passate senza il coinvolgimento emotivo diretto che di solito accompagna i ricordi.
- 2) **LA FOCALIZZAZIONE TEMPORALE E SPAZIALE.** Con l'ipnosi, possiamo "viaggiare" nel tempo e nello spazio, rivivendo le esperienze passate con una nuova consapevolezza. Questo può aiutarci a vedere gli eventi del passato sotto una luce diversa e forse a capire meglio le lezioni che essi portano.



CAPITOLO VIII CONTINUA

3) L'ALTERAZIONE DELL'INTENSITÀ DELL'ESPERIENZA. Siamo in grado di aumentare o diminuire l'intensità con cui viviamo le nostre esperienze, modulando le nostre sensazioni e percezioni. Questa capacità di controllo ci permette di esplorare i nostri ricordi in un modo più controllato e meno travolgente.

4) LA COSTRUZIONE DI UNA STORIA. I nostri ricordi non sono frammenti isolati, ma pezzi di una narrazione più ampia che dà senso alla nostra vita. Con l'ipnosi, possiamo costruire la nostra storia personale, integrando le nostre esperienze passate in un quadro coerente e significativo.

In sintesi, l'ipnosi Regressiva può aiutare non solo a rivivere le nostre esperienze passate, ma ci offre anche la possibilità di reinterpretarle e di trarne nuove comprensioni, aiutandoci a costruire una visione più completa e consapevole del nostro sé.



CAPITOLO IX

Ipnosi per realizzare i propri obiettivi

L'ipnosi Progressiva può essere utilizzata come strumento potente per raggiungere i tuoi obiettivi attraverso una serie di passaggi fondamentali:

1) **IDENTIFICAZIONE DELL'OBIETTIVO:** Prima di tutto, devi avere un obiettivo chiaro e specifico. L'obiettivo può essere qualsiasi cosa, dall'aumento della fiducia in te stesso, alla perdita di peso, dalla gestione dello stress, all'abbandono di un'abitudine dannosa, fino al raggiungimento di una performance sportiva di successo o un aumento del flusso finanziario.

2) **INDUZIONE:** L'induzione è il processo attraverso il quale entri in uno stato di trance ipnotica. Questo può essere fatto da un terapeuta ipnotico professionista o attraverso l'autoipnosi, a seconda delle tue preferenze e competenze.

3) **SUGGERIZIONE IPNOTICA:** Una volta che sei in uno stato di trance, il terapeuta o tu stesso (se stai facendo autoipnosi) comincerai a fare delle suggestioni che sono allineate con il tuo obiettivo. Queste suggestioni sono pensate per essere accettate dalla tua mente subconscia, che è particolarmente recettiva nello stato di trance.

4) **VISUALIZZAZIONE:** Dallo stato di trance, puoi iniziare a visualizzare te stesso mentre raggiungi il tuo obiettivo. La visualizzazione è un modo potente per rafforzare le suggestioni che hai fatto, poiché la tua mente subconscia risponde molto bene alle immagini.

CAPITOLO IX CONTINUA

5) **CONSOLIDAMENTO:** Le sessioni di ipnosi dovrebbero essere ripetute regolarmente per consolidare il nuovo comportamento o l'atteggiamento che stai cercando di instaurare. Questo rafforza le nuove connessioni neurali che stai cercando di creare nella tua mente per raggiungere il tuo obiettivo.

6) **VERIFICA DEL PROGRESSO:** È importante verificare periodicamente i tuoi progressi verso il raggiungimento del tuo obiettivo. Questo ti aiuta a rimanere motivato e a fare eventuali aggiustamenti alle tue sessioni di ipnosi se necessario.

Un esempio di induzione di Ipnosi Progressiva che potrebbe essere utilizzata per raggiungere gli obiettivi:

- Assicurati di essere in un luogo tranquillo e sicuro dove non sarai disturbato.
- **Rilassamento iniziale:** *"Ti invito a sederti o sdraiarti comodamente. E mentre chiudi i tuoi occhi, ascolti la mia voce e respiri. Inspira lentamente... e poi espira. Nota come ogni respiro ti rilassa sempre di più."*
- **Induzione all'ipnosi:** *"Ora immagina una scala di 10 gradini che scende in un luogo tranquillo e sicuro. Con ogni gradino che scendi, ti senti sempre più rilassato e calmo. 10... 9... 8... Continua a scendere fino a quando non raggiungi il gradino più basso e ti senti completamente rilassato."*
- **Suggestione ipnotica:** *"In questo stato di profondo rilassamento, la tua mente è aperta e pronta per ricevere le suggestioni positive. Ora, ti invito a pensare al tuo obiettivo. Visualizza te stesso mentre lo raggiungi con successo, immagina come ti senti, cosa vedi, cosa senti. Il tuo subconscio sta accogliendo queste immagini e sensazioni e sta lavorando per te per realizzare questo obiettivo."*

CAPITOLO IX CONTINUA

- **Rafforzamento:** *"Ogni volta che ti ritrovi a pensare a questo obiettivo, ti sentirai motivato e positivo. Sarai in grado di fare scelte e decisioni che ti portano più vicino al tuo obiettivo. La tua mente subconscia sta lavorando costantemente per te per aiutarti a raggiungere questo obiettivo."*
- **Ritorno alla coscienza normale:** *"Adesso, quando sarai pronto, inizierai a risalire la scala. Con ogni gradino che sali, ti sentirai sempre più energico e rinfrescato, portando con te la sensazione di sicurezza e la certezza di raggiungere il tuo obiettivo. 1... 2... 3... Quando raggiungi il decimo gradino, apri gli occhi e torna qui e ora, sentendoti rinnovato e motivato."*

Questo è solo un esempio di come potrebbe svolgersi un'induzione ipnotica focalizzata sugli obiettivi. Ovviamente, le induzioni vanno adattate in base alla persona e all'obiettivo specifico.

Ricorda, l'ipnosi è uno strumento potente, tuttavia il successo nel raggiungere i tuoi obiettivi dipenderà anche dalla tua dedizione, dalla tua capacità di visualizzare efficacemente i tuoi obiettivi e dalla tua disponibilità a impegnarti nel processo.

CAPITOLO X

Scoprire le proprie risorse con l'Ipnosi

L'ipnosi Costruttivista è uno strumento potente per accedere al potenziale interno, il tuo inconscio e scoprire le tue risorse nascoste. L'inconscio è un deposito ricco di esperienze, competenze e intuizioni, molte delle quali restano inesplorate. L'ipnosi può aiutarti a sondare queste profondità, permettendoti di sfruttare le risorse che non sapevi di avere.

Prima di tutto, voglio ricordare che l'ipnosi non è un processo misterioso o pericoloso. È uno stato naturale di consapevolezza focalizzata che può essere raggiunto da chiunque. Durante l'ipnosi, siamo aperti a suggerimenti e possiamo dialogare con il nostro inconscio (parte saggia e guida interiore) che ci permette di scoprire e utilizzare risorse latenti.

Per trovare le tue risorse nascoste attraverso l'ipnosi, devi prima essere aperto alla possibilità che queste risorse esistano. Se spesso, tendi a bloccarti con convinzioni limitanti su ciò che puoi o non puoi fare, l'ipnosi può aiutarti a sfidare e a superare queste barriere mentali.

Una volta che sei aperto alla scoperta, l'ipnosi ti farà entrare in uno stato di rilassamento profondo e di consapevolezza focalizzata. In questo stato, puoi fare domande al tuo inconscio, chiedendo di rivelarti risorse o competenze che possono aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi. Questo potrebbe includere l'accesso a memorie dimenticate, la scoperta di nuovi modi di pensare o il rafforzamento di capacità già esistenti.



CAPITOLO X CONTINUA

Esempio di induzione ipnotica (le modalità di induzioni ipnotiche sono tantissime, questa è solo una delle possibili) che potrebbe essere utilizzata per scoprire risorse nascoste:

Rilassamento iniziale: *"Mentre ascolti la mia voce sei seduto, hai gli occhi chiusi e stai respirando lentamente e puoi lasciare che ogni respiro ti rilassi profondamente, sempre più profondamente."*

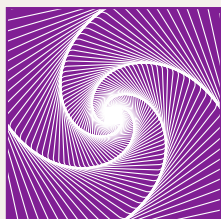
Induzione all'ipnosi: *"Immagina di essere su un sentiero che scende in una foresta tranquilla. Con ogni passo che fai, ti senti più rilassato e più a tuo agio. Continua a camminare fino a quando non raggiungi un luogo sicuro e tranquillo al centro della foresta."*

Suggestione ipnotica: *"In questo luogo sicuro, permetti alla tua mente subconscia di mostrarti una risorsa o una capacità che hai ma di cui non eri a conoscenza. Potrebbe apparire come un'immagine, un suono, una sensazione o un'idea. Accogli questa scoperta con curiosità e gratitudine."*

Rafforzamento: *"Ogni volta che penserai a questa risorsa o capacità, sentirai una sensazione di fiducia e potenza. La tua mente subconscia lavorerà per te per integrare questa risorsa nella tua vita quotidiana."*

Ritorno alla coscienza normale: *"Quando sarai pronto, inizierai a risalire il sentiero, portando con te la tua nuova scoperta. Al ritorno alla consapevolezza normale, ti sentirai rinfrescato e rinnovato."*

Attraverso l'ipnosi, possiamo scoprire che abbiamo molte più risorse di quanto pensiamo. Questo può portare a un aumento della fiducia in se stessi e a un'abilità migliorata per gestire le sfide della vita.



CAPITOLO XI

Superare lo stress con l'Ipnosi - Guida pratica

In un mondo sempre più frenetico, lo stress è diventato una parte integrante della nostra vita quotidiana. Non gestito adeguatamente, può provocare serie complicazioni per la salute fisica e mentale.

L'ipnosi si propone come uno strumento efficace nel gestire e superare lo stress. Come abbiamo visto, l'ipnosi è un processo terapeutico che induce uno stato di rilassamento profondo e consapevolezza acuta. In questo stato, la mente è particolarmente ricettiva ai suggerimenti positivi e può riorganizzare i processi di pensiero, identificando le cause dello stress e sviluppando strategie per gestirlo.

Durante l'ipnosi, si accede alla mente subconscia, dove risiedono i nostri schemi di pensiero e le nostre reazioni emotive. Questo ti permette di scoprire e modificare i pattern mentali negativi che generano lo stress. Puoi ristrutturare questi pattern con risposte più positive e salutari, attraverso suggerimenti ipnotici.

Inoltre, con l'ipnosi puoi apprendere numerose tecniche di rilassamento da utilizzare nelle situazioni stressanti: puoi imparare a calmare la mente e il corpo in pochi minuti, diminuendo la risposta allo stress e migliorando la tua capacità di gestire situazioni pressanti.



CAPITOLO XI CONTINUA

Esempio di un'induzione ipnotica per il superamento dello stress:

Rilassamento iniziale: *"Mentre ascolti la mia voce sei seduto, hai gli occhi chiusi e stai respirando lentamente e puoi lasciare che ogni respiro ti rilassi profondamente, sempre più profondamente."*

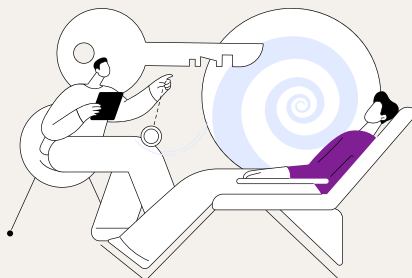
Induzione all'ipnosi: *"Immagina di camminare lungo una spiaggia tranquilla. Con ogni passo che fai, senti il tuo corpo diventare sempre più leggero e rilassato. Il rumore delle onde ti calma e ti porta in un profondo stato di rilassamento."*

Suggestione ipnotica: *"In questo stato di rilassamento, visualizza una situazione che ti causa stress. Ora, immagina di poter osservarla da lontano, come se fosse su uno schermo. In questa posizione, non provoca stress. Con questa distanza, puoi vedere la situazione in modo più chiaro e capire cosa puoi fare per gestirla meglio."*

Rafforzamento: *"Ogni volta che ti trovi di fronte a una situazione stressante, ricorda questa sensazione di calma e controllo. La tua mente subconscia ti aiuterà a ricordare e a mettere in pratica le strategie di gestione dello stress che hai scoperto oggi."*

Ritorno alla coscienza normale: *"Quando sarai pronto, inizia a risalire lungo la spiaggia verso la consapevolezza normale. Al tuo ritorno, ti sentirai rinvigorito, rilassato e in controllo."*

Con l'ipnosi, possiamo acquisire una maggiore comprensione delle nostre risposte allo stress e sviluppare strategie efficaci per gestirlo, promuovendo un maggiore benessere nella nostra vita quotidiana.



CAPITOLO XII

Rafforzare la fiducia in se stessi con l'Ipnosi

Sei consapevole di avere convinzioni e credenze che ti limitano? *“Sono troppo giovane”, “Sono troppo vecchio”, “Non sono capace”, “Non ho le competenze”, “Non solo all’altezza”, “I soldi non mi arriveranno mai”, ecc.*

Con la sua capacità di accedere al subconscio, l'ipnosi può essere utilizzata per cambiare le tue credenze autolimitanti e favorire atteggiamenti più positivi verso te stesso/a.

La fiducia in sé è un pilastro fondamentale per il nostro benessere generale e per il raggiungimento dei nostri obiettivi. Quando abbiamo fiducia in noi stessi, agiamo con più decisione, affrontiamo con più coraggio le sfide e siamo più resistenti nei confronti dei fallimenti.

Tuttavia, eventi traumatici, esperienze negative o semplici insicurezze possono minare la nostra autostima, limitando il nostro potenziale. Qui entra in gioco l'ipnosi.

Durante una sessione di ipnosi, puoi entrare in uno stato di rilassamento profondo. In questo stato, la mente è più aperta e ricettiva ai cambiamenti, rendendo più facile instillare credenze positive e rinforzare la fiducia in sé.



CAPITOLO XII CONTINUA

Il processo inizia con l'identificazione dei blocchi che ti impediscono di sentirti sicuro. Questi potrebbero essere ricordi dolorosi, convinzioni negative o paure irrazionali.

L'ipnotista ti guiderà a rilasciare queste barriere, creando uno spazio per nuove credenze positive. Successivamente, introdurrà suggestioni positive, che possono includere affermazioni di autostima, rassicurazioni sulle tue capacità e sulle tue risorse per superare le sfide, e visualizzazioni di successo.

Queste suggestioni verranno poi rinforzate attraverso la ripetizione e l'associazione emotiva.

Un elemento cruciale dell'ipnosi è il tuo ruolo attivo nel processo. L'ipnotista non 'controlla' la tua mente, ma piuttosto facilita un processo in cui tu stesso scegli di cambiare le tue credenze limitanti e negative. Questo elemento di autonomia e autodeterminazione può essere di per sé un potente rinforzo della fiducia in sé.

La pratica continua e l'auto-ipnosi possono ulteriormente consolidare i cambiamenti ottenuti. Con l'uso regolare dell'ipnosi, potrai continuare a rafforzare la tua autostima e fiducia.



CAPITOLO XII CONTINUA

Esempio di induzione ipnotica per rafforzare la fiducia in se stessi

“Mentre sei seduto sulla sedia con i piedi appoggiati a terra, ascolti la mia voce, respiri e i tuoi occhi si chiudono.

Immagina ora di trovarti in un posto sicuro e tranquillo, un luogo dove ti senti a tuo agio, sereno e completamente a tuo agio. Potrebbe essere una spiaggia al tramonto, un bosco verde o una stanza accogliente.

Ora, senti il tuo respiro. Osserva come l'aria entra ed esce lentamente dal tuo corpo, senti il tuo cuore battere ritmicamente, in sintonia con l'universo, pieno di potere e forza.

Percepisci una luce calda che si diffonde dal centro del tuo petto, estendendosi a tutto il tuo corpo. Questa luce rappresenta la tua fiducia, il tuo potere interiore. Sentila fluire attraverso di te, rafforzando ogni cellula, ogni fibra del tuo essere.

Ora, immagina di vedere te stesso nello specchio. La persona che vedi è sicura di sé, forte e piena di fiducia. Osserva come quella persona si muove, come parla, come interagisce con gli altri. Nota la luce nei suoi occhi, la fermezza della sua voce, la sicurezza dei suoi gesti.

Ascolta queste parole: 'Io sono capace. Io sono competente. Io sono sicuro di me'. Lascia che queste parole si diffondano in tutto il tuo corpo, nutrendo ogni cellula, ogni fibra del tuo essere con fiducia e sicurezza.

Ogni volta che avrai bisogno, potrai tornare a questo stato di calma, sicurezza e fiducia in te stesso. Ogni volta che lo farai, sentirai la tua fiducia crescere e consolidarsi sempre di più. Sei una persona sicura di te, capace e piena di risorse.

Quando sarai pronto, riporterai con te tutte queste sensazioni positive e la sicurezza in te stesso nel tuo stato di coscienza normale, aprirai gli occhi e ti sentirai rinvigorito, rilassato e pieno di fiducia.”

La pratica costante e ripetuta di questa induzione può aiutarti a rafforzare ulteriormente la fiducia in te stesso.

CAPITOLO XIII

Superare le convinzioni limitanti con l'Ipnosi

Le convinzioni limitanti sono come catene invisibili che ti impediscono di realizzare il tuo pieno potenziale. Sono costrutti mentali radicati nel profondo del subconscio, formati da esperienze passate, interazioni sociali, traumi o insegnamenti errati. L'ipnosi è uno strumento potente che può aiutarti a liberarti di queste catene e a sviluppare una mentalità più positiva e produttiva.

L'ipnosi funziona dialogando direttamente con il tuo inconscio, quella parte saggia di te che ha già tutte le risposte, il tuo spirito guida, il tuo angelo custode.

Prendendo contatto con questa parte saggia di te, il tuo subconscio diventa più aperto e recettivo, consentendoti un cambiamento più efficace delle convinzioni negative.

Il processo inizia identificando le convinzioni limitanti. Ciò può richiedere un po' di introspezione e autoanalisi, ma un ipnotista esperto può guidarti attraverso questo processo. Una volta identificate, queste convinzioni vengono sfidate e sostituite con affermazioni e credenze più positive e produttive.



CAPITOLO XIII CONTINUA

L'induzione ipnotica gioca un ruolo fondamentale in questo processo. Attraverso l'induzione, l'ipnotista ti guida in uno stato di rilassamento profondo, e ti fa prendere contatto con il tuo inconscio affinché ti guidi e ti risvegli le tue risorse latenti.

A questo punto, introduce nuove credenze positive e rafforzanti, sostituendo le convinzioni limitanti.

Un esempio di induzione potrebbe essere:

"Mentre ti rilassi profondamente, senti la tua mente aperta e ricettiva. Ogni convinzione limitante che hai riguardo a te stesso si dissolve, lasciando spazio a nuove credenze positive. Attingi al tuo inconscio, quella parte di te che conosce tutte le tue risorse, quella parte che ti guida attraverso le intuizioni ed è qui per te, per aiutarti a lasciare andare tutto ciò che ti limita.

Ora puoi renderti conto che sei capace, meritevole, e forte.

Ogni volta che riscontri una vecchia convinzione limitante, la riconosci per quello che è: un vecchio pensiero che non ti serve più. Lo lasci andare, rimpiazzandolo con la tua nuova, potente verità.

Ogni giorno, diventi sempre più sicuro di queste nuove convinzioni positive. Sei potente. Sei capace. Sei meritevole."

Ripetere questo processo regolarmente può aiutare a solidificare queste nuove credenze nel tuo subconscio.

Con il tempo, queste nuove credenze positive possono diventare la tua nuova normalità, sostituendo completamente le vecchie convinzioni limitanti.

CAPITOLO XIV

Induzione per superare la paura di non essere all'altezza

"Adesso, mentre sei seduto con gli occhi chiusi e respiri, ti trovi in uno stato di completo rilassamento. Senti il tuo respiro fluttuare, leggero come una piuma, in un ritmo tranquillo e pacifico.

Immagina ora di essere in un luogo sicuro e tranquillo, un luogo che ti dà una sensazione di pace, serenità e conforto. Questo è il tuo spazio, il tuo rifugio interiore, dove nessuna negatività può entrare.

Ora, in questo spazio, visualizza una scatola. Questa scatola rappresenta tutte le tue credenze limitanti, tra cui quella di sentirti non all'altezza. Apri la scatola e vedi uscire queste credenze come una nuvola grigia. Tocca questa nuvola con la tua mano mentale e senti quanto è leggera e inconsistente.

Ora, rilascia questa nuvola grigia nell'aria e guardala mentre si dissolve lentamente. Mentre la vedi scomparire, lascia andare con essa tutte le tue paure e insicurezze. Senti come il tuo corpo si alleggerisce e come un senso di libertà ti pervade.

Sostituisci ora quella vecchia credenza con una nuova: "lo scelgo di sentirmi capace, abile, competente. Mi apro al successo e alla realizzazione". Sentila penetrare questa convinzione nel tuo cuore, diffondersi nel tuo corpo, nutrire ogni cellula, ogni fibra del tuo essere. Ripeti mentalmente queste parole, senti il loro potere e la loro verità: 'lo scelgo di sentirmi capace, abile, competente. Mi apro al successo e alla realizzazione'.

Lascia che questa nuova convinzione ti rafforzi, ti dia coraggio e fiducia. Quando sarai pronto, riporterai con te questa nuova convinzione nel tuo stato di coscienza normale. Aprirai gli occhi, ti sentirai rinfrescato, rigenerato e fortificato con la certezza di essere all'altezza di qualsiasi sfida ti si presenti".

Ricorda, la pratica costante e ripetuta di questa induzione può aiutarti a rinforzare ulteriormente la tua nuova convinzione positiva.

CAPITOLO XV

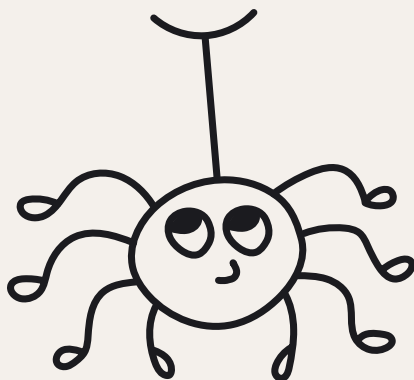
Superare la fobia degli insetti

La fobia degli insetti, nota anche come **entomofobia**, è una forma di ansia estremamente diffusa. Questa paura irrazionale può limitare la libertà di una persona, impedendo di godere appieno di attività all'aperto o causando ansia anche nella propria abitazione.

Fortunatamente, esistono strumenti terapeutici efficaci per affrontare e superare questa fobia, e uno dei più potenti è l'ipnosi.

In ipnosi puoi lavorare sulle tue paure, scoprire le radici della tua fobia e sostituire le vecchie risposte di paura con nuove reazioni più equilibrate e funzionali.

Il processo inizia con l'induzione ipnotica, che ti guida verso uno stato di rilassamento profondo. Successivamente, l'ipnotista può iniziare a lavorare sulle tue paure, utilizzando tecniche come la ristrutturazione cognitiva, la desensibilizzazione sistematica e l'auto-suggestione.



CAPITOLO XV CONTINUA

Ecco un esempio di un'induzione ipnotica per la fobia degli insetti:

"Chiudi i tuoi occhi e inizia a concentrarti sul tuo respiro. Ogni respiro che prendi ti fa sentire più rilassato.

Immagina di essere in un luogo sicuro e tranquillo. In questo luogo, non esiste la paura, solo pace e tranquillità.

Ora, immagina di vedere davanti a te un insetto, osserva se è fermo o in movimento. Nota che ti stai osservando da un punto di vista esterno, come se stessi guardando un film. Vedi te stesso guardare l'insetto e noti che non provi paura. Capisci che l'insetto è solo un altro abitante del nostro pianeta, che ha il suo ruolo nella catena della vita.

Mentre continui a guardare te stesso in questa scena, senti pian piano la tua paura svanire. Le vecchie reazioni di ansia e paura stanno cedendo il posto a un sentimento di calma e accettazione.

Ora, immagina di tornare al tuo posto qui ora, portando con te questa nuova sensazione di calma.

Quando sarai pronto, potrai aprire gli occhi, portando con te questa nuova percezione degli insetti nel mondo reale."

Questo tipo di lavoro può richiedere più sessioni, ma con la pratica, puoi arrivare a controllare e infine eliminare la tua paura degli insetti.

L'ipnosi fornisce un metodo sicuro e non invasivo per affrontare le fobie, consentendo a chi ne soffre di riprendere il controllo della propria vita.



CAPITOLO XVI

Superare la fame nervosa

In un mondo in cui le pressioni della vita moderna possono essere travolgenti, molti di noi ricorrono al cibo come mezzo di conforto, un fenomeno noto come "fame nervosa".

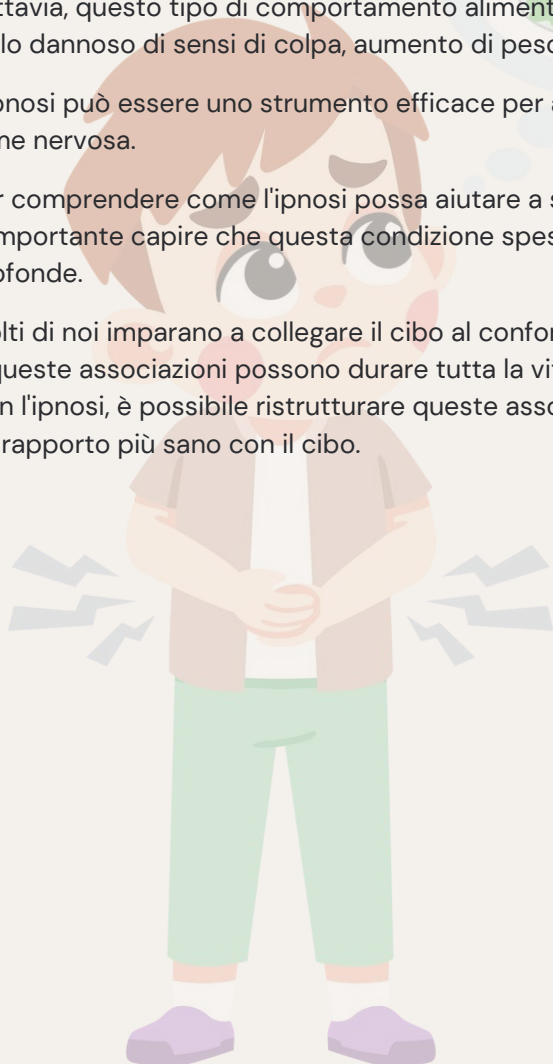
Tuttavia, questo tipo di comportamento alimentare può portare a un ciclo dannoso di sensi di colpa, aumento di peso e ulteriore stress.

L'ipnosi può essere uno strumento efficace per aiutarti a superare la fame nervosa.

Per comprendere come l'ipnosi possa aiutare a superare la fame nervosa, è importante capire che questa condizione spesso ha radici emozionali profonde.

Molti di noi imparano a collegare il cibo al conforto fin dalla prima infanzia, e queste associazioni possono durare tutta la vita.

Con l'ipnosi, è possibile ristrutturare queste associazioni, promuovendo un rapporto più sano con il cibo.



CAPITOLO XVI CONTINUA

Esempio di un'induzione ipnotica rivolta a superare la fame nervosa:

"Mentre sei seduto e ascolti la mia voce, hai gli occhi chiusi e respiri regolarmente. Ogni respiro che prendi ti guida più in profondità in uno stato di tranquillità.

Ora, immagina di trovarti di fronte a un bivio. Un sentiero conduce alla vecchia abitudine di ricorrere al cibo in momenti di stress, l'altro a un nuovo modo di gestire le tue emozioni.

Mentre guardi i due sentieri, immagina di prendere il nuovo. Questo sentiero è luminoso, calmo e invitante. Mentre procedi lungo questo sentiero, immagina di trovare nuovi modi per affrontare lo stress e l'ansia. Forse vedi te stesso fare una passeggiata, leggere un libro, o parlare con un amico.

Mentre continui a camminare lungo questo nuovo sentiero, senti il tuo desiderio di cibo nervoso svanire. Al suo posto, senti una sensazione di controllo, tranquillità e sicurezza.

Porta con te questa nuova sensazione mentre ti risvegli dal tuo stato di ipnosi, pronta/o a mettere in pratica queste nuove abitudini nella tua vita quotidiana."

In caso di disturbi alimentari è opportuno coadiuvare l'ipnosi con la terapia di un professionista in disturbi alimentari.

La collaborazione tra queste due figure professionali può portare a risultati più rapidi e definitivi nel migliorare il rapporto con il cibo.



CAPITOLO XVII

Superare le abitudini negative: mangiarsi le unghie

Tutti abbiamo le nostre abitudini, ma alcune di queste possono diventare distruttive o svantaggiose nel corso del tempo.

Un esempio comune è il mangiarsi le unghie, un'abitudine che può essere dannosa per la salute delle unghie e della pelle circostante.

L'ipnosi può offrire un metodo efficace per eliminare queste abitudini indesiderate, facendo appello al proprio inconscio per innescare cambiamenti duraturi.

Per esempio, il mordersi le unghie è spesso un comportamento auto-calmante che viene messo in atto in risposta allo stress o all'ansia.

Attraverso l'ipnosi, possiamo sostituire questa risposta con un'altra più positiva, come ad esempio fare dei respiri profondi o fare una breve passeggiata.



CAPITOLO XVII CONTINUA

Esempio di un'induzione ipnotica per eliminare l'abitudine di mangiarsi le unghie:

"Mentre sei seduto e ascolti la mia voce, hai gli occhi chiusi e respiri regolarmente. Ogni respiro che prendi ti guida più in profondità in uno stato di tranquillità. Ogni respiro che prendi ti porta in uno stato più profondo di rilassamento.

Ora, immagina di essere in un luogo sicuro e confortevole, lontano da qualsiasi preoccupazione o stress. Mentre sei in questo luogo, immagina di tenere in mano una vecchia fotografia, una fotografia di te mentre ti mordi le unghie.

Osserva la fotografia, poi immagina di metterla in una cornice e di appenderla al muro. Questa fotografia rappresenta il tuo passato, non il tuo presente. Ora, immagina di girarti e vedere uno specchio. Nel riflesso, vedi te stesso come sei ora, le mani al tuo fianco, le unghie intatte. Questa è la tua realtà attuale.

Ogni volta che senti l'impulso di morderti le unghie, ricorda questa immagine. Ricorda come ti senti ora, rilassato e in controllo. Senti la tensione svanire e l'impulso di morderti le unghie scomparire. Porta con te questo senso di controllo mentre torni dal tuo stato di ipnosi, pronto a lasciare nel passato l'abitudine di morderti le unghie."

L'ipnosi offre un approccio unico e potente per cambiare le abitudini distruttive. Attraverso una serie di sessioni, si può lavorare profondamente per identificare e modificare gli schemi ripetitivi del comportamento, sostituendo l'abitudine indesiderata con risposte più sane e costruttive.



CAPITOLO XVIII

Domande e risposte sull'Ipnosi

D: È possibile praticare l'Ipnosi anche per chi non è medico o psicologo?

R. Nel nostro ordinamento è consentito esercitare in libertà e legalità la libera professione di Ipnologo/ipnotista purché la "trance" sia utilizzata solo come induzione per il benessere fisico e mentale e non come "terapia".

La vigente normativa vieta l'ipnosi in 2 casi:

- 1) mancanza di consenso
- 2) se è svolta a fini terapeutici da chi non svolga una professione sanitaria.

(Direttiva del Parlamento e Consiglio Europeo COM-2002-119)

Se non sei un professionista sanitario, puoi utilizzare l'ipnosi, ad esempio, per:

- Indurre un rilassamento fisico e mentale
- Favorire l'accesso alle risorse più profonde
- Superare limiti non invalidanti
- Facilitare cambiamenti importanti in diversi ambiti
- Migliorare le performance personali nel quotidiano e nel lavoro.

D: Se non sono un sanitario, che sbocchi professionali posso avere con il diploma di Ipnologo/Ipnotista?

R. Come Ipnologo-Ipnotista e come Coach Ipnologo/Ipnotista sei un professionista ai sensi della legge 4/2013 e puoi lavorare in modo autonomo con Partita Iva presso un tuo studio, o presso centri sportivi, centri olistici, centri benessere, ecc.

CAPITOLO XVIII CONTINUA

D: L'ipnosi è una manipolazione della mente altrui in cui si perde coscienza?

L'ipnosi è un "suggerimento" e un modo per comunicare con la propria interiorità, non si può mai costringere una persona a fare qualcosa che non rientri nel suo sistema etico e di valori. In stato di trance la mente si mantiene comunque vigile, e conserva il ricordo dell'esperienza. L'ipnosi molto profonda, quella di cui non si ha memoria, avviene molto raramente (1-2% dei casi).

D: Sono un coach, un costellatore familiare, un operatore olistico: posso unire l'ipnosi alle mie competenze?

R: Sì, con le scuole di Ipnosi acquisirai competenze specifiche che arricchiranno il tuo lavoro di professionista della relazione d'aiuto: l'ipnosi è uno strumento di facilitazione, di crescita personale e di sviluppo delle proprie risorse interiori.

D: In quanto tempo si ottengono risultati con l'ipnosi?

R: Dipende dal cammino che si deciderà di intraprendere. In genere, il percorso con l'ipnosi è breve e si sviluppa in poche sedute (vedi terapia breve di Milton Erickson), ma ci possono essere persone che hanno bisogno (o desiderio) di una strada più lunga, in questo caso potrebbe essere utile la conoscenza del Coaching Ipnologico. Il risultato, comunque, talvolta può anche essere immediato.

D: Essere ipnotizzati vuol dire essere deboli di mente o creduloni?

R: Tutt'altro: le persone che hanno più facilità ad andare in trance sono persone molto intelligenti e con molta creatività e contatto con sé stesse.

D: Tutti possono essere ipnotizzati?

Esiste una piccola percentuale di persone che hanno molta difficoltà ad andare in trance. Conta molto il rapporto con il professionista, l'ambiente di fiducia che si riesce a creare e la disponibilità a conoscere se stessi.

CAPITOLO XVIII CONTINUA

D: E se scopro cose di me che non mi piacciono?

R: L'inconscio funziona sempre come un nostro protettore e non rivelerà mai nulla che la persona non sia in grado di affrontare. La strada del cambiamento passa dall'accettazione di sé stessi.

D: L'ipnosi è pericolosa?

R: L'ipnosi è uno stato mentale che tutti attraversiamo più volte nell'arco della nostra giornata: sono i momenti in cui siamo sovrappensiero, in cui la mente vaga. E almeno una volta nella vita abbiamo tutti sperimentato uno stato ipnotico intenso...

l'innamoramento! Per praticare le induzioni, tuttavia, si richiede una formazione adeguata.

D: Chiunque può imparare a ipnotizzare?

R: Sì! Talvolta lo facciamo naturalmente senza neanche accorgercene, come quando eravamo piccoli, i neonati sono i migliori ipnotisti del mondo!

Come in tutte le professioni, chi ha una predisposizione può riuscire meglio, ma chiunque si dedichi con impegno, costanza e perseveranza allo studio e alla pratica potrà imparare.

Bene, spero di aver risposto anche alle tue domande, se ne hai una in particolare che non abbiamo trattato, contattami.

La formazione in Ipnosi

Come abbiamo visto finora, l'ipnosi offre profonde intuizioni sulla mente umana. Studiare e praticare l'ipnosi non solo svela i misteri dell'inconscio, ma offre anche potenti strumenti per facilitare il cambiamento, migliorare il benessere e risolvere problemi persistenti. Per coloro che cercano di comprendere meglio se stessi o per i professionisti della relazione d'aiuto, la conoscenza dell'ipnosi può essere una chiave preziosa.

Ritengo che non ci si debba "improvvisare" Ipnostisti, per questo motivo, considero la formazione in ipnosi è molto importante. Ecco alcune ragioni per cui è fondamentale intraprendere una formazione adeguata in ipnosi:

1. **Competenza Professionale:** per garantire la sicurezza e l'efficacia della pratica, chi usa l'ipnosi come strumento d'aiuto deve avere una comprensione approfondita delle tecniche e dei principi sottostanti.
2. **Sicurezza del Paziente/Cliente:** l'ipnosi può avere effetti potenti sulla mente e sul corpo. Una pratica inesperta o impropria può portare a risultati indesiderati, confusione, o addirittura a traumi psicologici.
3. **Eticità:** una formazione adeguata prepara gli ipnotisti a gestire situazioni delicate, a comprendere i confini etici della professione e a rispettare la dignità e l'autonomia dei pazienti.
4. **Scienza e Arte:** mentre l'ipnosi ha una solida base scientifica, vi è anche un elemento d'arte nella pratica. Una formazione completa dovrebbe coprire entrambi gli aspetti.
5. **Diversità delle Tecniche:** esistono molte tecniche e approcci diversi all'ipnosi, e una formazione adeguata permette ai professionisti di conoscere e scegliere le tecniche più appropriate per ogni situazione.
6. **Rispetto per il Paziente/Cliente:** una comprensione approfondita dell'ipnosi e delle sue implicazioni aiuta a trattare i pazienti o i clienti con rispetto e consapevolezza, evitando di manipolare o sfruttare la loro vulnerabilità.
7. **Crescita Professionale:** una solida formazione in ipnosi apre la porta a opportunità di crescita professionale, permettendo ai praticanti di affinare le proprie competenze, di specializzarsi in aree particolari e di contribuire allo sviluppo del campo.

Come per qualsiasi disciplina che ha un impatto diretto sulla mente e sul benessere delle persone, è essenziale che coloro che praticano l'ipnosi siano ben preparati e competenti.

La formazione in Ipnosi

L'università Popolare del Sociale offre una formazione specialistica e professionalizzante in **Ipnosi Costruttivista** e in **Coaching Ipnologico**.

Docenti: Dott. Marco Chisotti – Dott.ssa Arianna Romano



2 SCUOLE:

- **Scuola di Ipnosi Costruttivista** (diploma di Ipnologo/Ipnotista)
E' possibile frequentare la scuola interamente online con videolezioni registrate e 4 supervisioni live su piattaforma Zoom con il Dott. Marco Chisotti)
- **Scuola di Ipnosi Coaching** (Diploma di Coach Ipnologo/Ipnotista)
La scuola si svolge con 9 incontri mensili (sabato) live in piattaforma Zoom più supervisioni serali.

VIDEO CORSI ONLINE del Dott Marco Chisotti:

- Le basi dell'Ipnosi Costruttivista
- L'Ipnosi di Milton Erickson: Il Milton Model

Informazioni e iscrizioni:

[Formazione-Ipnosi](#)

www.universitadelsociale.org

segreteria@universitadelsociale.org

Bibliografia

- Marco Chisotti Arianna Romano, *Dalla coscienza alla consapevolezza: L'ipnosi meditativa dei 5 Sé*
- Marco Chisotti Arianna Romano, *Imparare l'ipnosi vivendola*
- Marco Chisotti, *I miracoli dell'ipnosi*
- Marco Chisotti, *Manuale di Ipnosi Costruttivista: Vivere pensare guarire attraverso gli stati mentali sviluppando l'Inconscio*
- Milton H. Erickson e S. Rosen, *La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici*, Astrolabio
- Milton H. Erickson , Ernest L. Rossi, *Tecniche di suggestione ipnotica. Induzione dell'ipnosi clinica e forme di suggestione indiretta*, Astrolabio
- Claudio Mammini e Renzo Balugani, *La terapia naturalistica di Milton Erickson. L'uso dell'ipnosi nel rispetto del soggetto, dei suoi contesti e dei suoi modelli di relazione*, Franco Angeli

Conclusioni

L'ipnosi, attraverso i secoli, ha sempre rappresentato un affascinante viaggio nel labirinto della mente umana. Da antichi rituali a sofisticate tecniche moderne, questa disciplina ha resistito alla prova del tempo, riaffermando la sua pertinenza e potenza nel favorire il benessere, promuovere il cambiamento e aiutare a superare sfide personali.

Se hai letto fino a qui, hai dimostrato una profonda curiosità e un sincero interesse per l'ipnosi. Ciò che hai appreso in questo e-book è solo la punta dell'iceberg; l'ipnosi, infatti, è un campo vasto e ricco di sfumature, che spazia dalle basi teoriche alle applicazioni pratiche.

Ti potresti chiedere: "E ora?". La risposta è semplice ma profonda: intraprendi il tuo viaggio!

La formazione professionale nel campo dell'ipnosi ti offrirà strumenti, tecniche e competenze che ti permetteranno di immergerti ancor più profondamente in questa affascinante disciplina. Diventando un ipnologo/ipnotista o un Coach ipnotista, avrai la possibilità non solo di affinare la tua comprensione dell'ipnosi, ma anche di utilizzarla per fare una reale differenza nella vita delle persone. Inoltre, entrerai a far parte di una comunità di professionisti e studiosi appassionati di questa materia.

La formazione ti preparerà ad affrontare una vasta gamma di situazioni, dalla gestione dello stress al superamento di traumi, convinzioni limitanti e fobie.

Penso che ora, più che mai, il mondo abbia bisogno di individui qualificati che possano guidare gli altri verso una vita più ricca e soddisfacente. E l'ipnosi, come hai potuto vedere, è uno degli strumenti più potenti a tua disposizione.

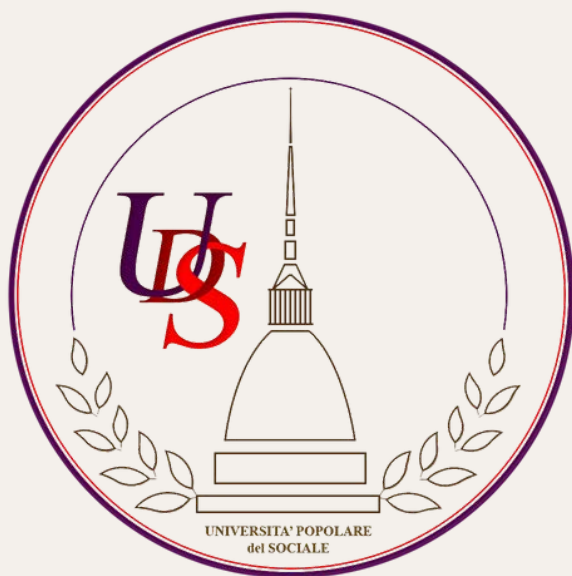
In conclusione, ti invito a considerare il prossimo passo nel tuo viaggio. Non si tratta solo di acquisire una nuova abilità o competenza; si tratta di entrare in un mondo di possibilità infinite, di connessione profonda e di trasformazione. Continua a imparare, a esplorare e a crescere.

Sei pronto a proseguire con la formazione? Sei pronto a diventare chi sei destinato ad essere? Sei pronto a fare la differenza? Se la risposta è sì, allora benvenuto nel mondo dell'**ipnosi professionale!**

Ti aspettiamo!

Marco Chisotti

Università Popolare del Sociale



www.universitadelsociale.org

segreteria@universitadelsociale.org