

La ricerca scientifica internazionale e la pratica professionale hanno ampiamente dimostrato che la psicotecnica ipnotica è generalmente assai efficace, tra l'altro:

- Per ridurre lo stress
- Per superare ansie e paure
- Per smettere di fumare
- Per migliorare il rendimento scolastico
- Nei problemi interpersonali
- Nei disturbi alimentari
- Nei problemi dermatologici
- Per controllare e vincere il dolore
- Per combattere la depressione
- In odontoiatria e nelle procedure mediche
- Per contenere nausea e vomito
- Nei disturbi gastrointestinali
- Per rendere più serena la maternità e il parto
- Nei disturbi post-traumatici
- Nelle convalescenze in genere
- Nella riabilitazione e in tante altre situazioni

Psicotecnica è impegnata da decenni nello studio e nelle applicazioni professionali dell'ipnosi, a partire dai dati più sicuri che sono stati sviluppati nella ricerca scientifica e nella pratica professionale a livello internazionale.

Psicotecnica è anche centro di formazione specialistica per psicologi, medici, psicoterapeuti e operatori della salute.

Per informazioni sulle psicotecniche in generale, e su come possono aiutarvi a superare i problemi della vita ed a stare meglio, potete contattare Psicotecnica:



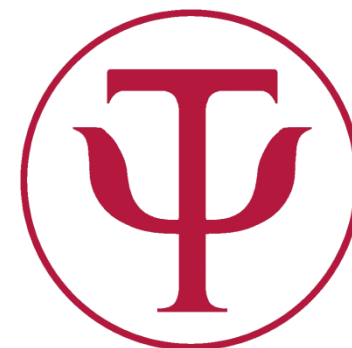
Attraverso l'ipnosi è possibile superare molti problemi, diventando più sicuri, più capaci e più rilassati.



PSICOTECNICA
l'arte della mente
www.psicotecnica.it
mail@psicotecnica.it

IPNOSI

Che cosa è?
Come può aiutarmi ad affrontare e superare i miei problemi?
Per migliorare le mie risorse e per vivere meglio?



PSICOTECNICA
L'arte della mente
MILANO

In che modo agisce l'ipnosi?

L'ipnosi è uno stato positivo di trance, indotto attraverso opportune psicotecniche.

L'ipnosi è un metodo con cui impariamo ad utilizzare più efficacemente la nostra intelligenza, le capacità di pensiero, le risorse interne, a gestire le emozioni (come l'ansia o lo stress), a contenere molte situazioni fisiche difficili (come il dolore o gli effetti collaterali delle fobie e del panico), a modificare abitudini poco sane (come il fumo o l'alimentazione disordinata), a migliorare molte prestazioni (accrescere le proprie capacità di: concentrarsi, studiare, allenarsi e così via).

Attraverso l'ipnosi, si impara ad utilizzare meglio le nostre naturali risorse di energia così da affrontare e da superare le difficoltà.

La trance ipnotica è efficace?

Con l'ipnosi si ottengono dei notevoli successi. Tuttavia la trance non è una magia, ma l'opportunità di esprimere il potenziale interno alla persona. L'ipnosi non produce miracoli, non cancella le malattie fisiche, ma stimola grandi progressi. Spesso migliora sintomi e difficoltà; e talvolta li dissolve completamente.

Cosa succede durante l'ipnosi?

Ogni sessione in cui viene utilizzata l'ipnosi affina le nostre capacità personali di miglioramento.

Generalmente, l'incontro segue alcuni passaggi:

- 1) il colloquio, per inquadrare la situazione;
- 2) l'induzione della trance, che può portare al rilassamento e/o alla concentrazione su di un problema;
- 3) l'approfondimento dei temi rilevanti, con lo sviluppo di immagini;
- 4) la riflessione conclusiva con l'uscita dalla trance.

La maggior parte delle persone descrive lo stato di trance ipnotica come un'esperienza positiva, durante la quale si è sentita: assorta, attenta, rilassata, in pace, sicura, capace, forte, lucida, sana, serena, efficace e così via.

La trance ipnotica è sempre positiva?

Mentre seguite le indicazioni di un esperto, qualificato dal possesso di titoli scientifici e professionali affidabili, correte solo il rischio (altamente probabile) di sentirvi meglio. Non siete sotto il controllo del vostro ipnotista, il quale non potrà certo farvi fare quello che voi non desiderate, né potrà impossessarsi della vostra volontà (che certo non è così debole come si finge in certi romanzi e film). Il professionista sostiene le vostre speranze e vi aiuta a diventare più forti; spesso: a vincere definitivamente. Durante la trance sarete sempre ben forti e attenti, mentre mantenete la piena consapevolezza di quello che succede.

L'ipnosi è adatta per me?

Alcune persone temono di non riuscire ad entrare in trance e quindi di non poter sviluppare le proprie risorse interiori grazie all'ipnosi. In realtà: quasi tutti, se adeguatamente supportati, raggiungono uno stato di trance almeno leggera e sono poi in grado di approfondirla. In genere si nota che sono relativamente più portate all'ipnosi le persone intelligenti e con una certa vivacità immaginativa. Nella maggior parte dei casi, il vostro psicotecnico di fiducia vi insegnerà l'autoipnosi, grazie alla quale potrete affinare da soli la vostra naturale competenza ipnotica.

La trance ipnotica guarisce le persone?

L'ipnosi non è un sostituto delle cure mediche. L'ipnosi non è una medicina e non è un tipo di psicoterapia (anche se talvolta viene utilizzata pure da medici e da psichiatri), bensì un esercizio psicotecnico per attivare al meglio le risorse interne che sono presenti in ciascuno di noi. Una visita medica di controllo, e l'intelligente supporto del medico, sono sempre la scelta migliore nel caso di una malattia fisica, anche come prevenzione. Più in particolare: per affrontare delle vere e proprie malattie mentali, occorre rivolgersi sempre al medico o allo psicoterapeuta.

L'ipnosi è di grande aiuto alla persona sostanzialmente normale, che si trova a fronteggiare i complessi problemi della propria vita, ma non per questo è malata di mente. L'ipnosi è un valido supporto per superare i disagi e le ansie della vita quotidiana. Oppure, quando viene accompagnata dalle indicazioni del medico, l'ipnosi è un'efficace psicotecnica di sostegno per affrontare molti aspetti collaterali anche di tutte le malattie.

Per ogni persona: il fatto di perfezionare le proprie competenze di trance aiuta sempre, a volte in modo decisivo, a conseguire uno stato di maggiore benessere, di felicità e di armonia.

Chi è il migliore ipnotista?

Gli operatori che utilizzano la psicotecnica ipnotica sono: gli psicologi, i medici e in genere tutti quanti operano nell'assistenza sanitaria. Quello che conta è che il professionista sia esperto, oltre che nella sua professione specifica, anche nella psicotecnica che applica.