



Manuale pratico di AUTOIPNOSI

del Dr. Giorgio BURDI

Ebook disponibile sul sito store.burdi.it

Indice

Ipnosi

Cosa è l'ipnosi.....	4
Lo stato ipnotico è una condizione naturale o indotta ?	6
L'ipnosi è per tutti ?	8
Se vengo ipnotizzato e non mi risveglio ?.....	9
L'ipnosi può essere pericolosa ?	9
Durante l'ipnosi posso commettere atti contrari alla mia volontà?	10
Campi di applicazione dell'ipnosi.....	11
Curare stress, ansia, depressione, attacchi di panico... ..	11
Migliorare le relazioni	12
Migliorare la vita sessuale.....	14
Migliorare la memoria e sviluppare la creatività	17
Migliorare le prestazioni nello sport.....	17
Eliminare le cattive abitudini	19
Come prepararsi ad una seduta di autoipnosi.....	19
Il rilassamento	22
Stabilisci la meta.....	24
Riposa serenamente	25
Quieta il tuo pensiero	27
Difendi la tua salute	28
Antifumo	30
Raggiungi il peso forma.....	32
Induzione Ipnotica numero 1	37
Il rilassamento	37
Induzione Ipnotica numero 2	41
Stabilisci la meta.....	41
Induzione Ipnotica numero 3	46
Riposa serenamente	46

Induzione Ipnotica numero 4	51
Quieta il tuo pensiero	51
Induzione Ipnotica numero 5	56
Difendi la tua salute	56
Induzione Ipnotica numero 6	61
Raggiungi il tuo peso forma	61
Induzione Ipnotica numero 7	66
Antifumo	66
CURRICULUM del Dr. Prof. Giorgio BURDI	70
SITOGRAFIA	78

INTRODUZIONE

Ipnosi

Cosa è l'ipnosi.

L'ipnosi o trance ipnotica è uno stato di maggiore coscienza, un sonno parziale, un profondo rilassamento durante il quale il soggetto rimane cosciente di ciò che accade. La nostra mente razionale (conscio) registra una quantità enorme di informazioni che provengono dall'esterno, le elabora e le filtra, creando una realtà che appartiene solo e unicamente al soggetto stesso. Grande influenza sulla realtà, che ciascun soggetto acquisisce, sono l'educazione ricevuta dai genitori, la scuola e gli studi fatti, gli amici, il contesto sociale e culturale, i media e tutte le esperienze personali. Tutti questi aspetti messi insieme creano

degli schemi mentali a cui il soggetto è abituato, a volte però questi possono creare dei blocchi emotivi o delle false convinzioni che diventano fonte di disagio, non di rado se non si riesce a invertire la rotta ci si ritroverà ad affrontare blocchi emozionali, malattie o disturbi fisici e psicologici di varia natura. L'ipnosi permette di cambiare la realtà che l'individuo percepisce, riportando in positivo le informazioni negative. Il nostro cervello produce scariche elettriche (onde cerebrali) con varia frequenza, a seconda dell'attività che stiamo svolgendo questa cambia. Se siamo concentrati in un'attività impegnativa la frequenza è più alta, meno alta se svolgiamo attività ripetitive o poco impegnative, se invece siamo in uno stato ipnotico la frequenza è bassa. Quando la mente conscia è a riposo, quindi la frequenza delle scariche elettriche si abbassa, ecco che la mente inconscia è libera e può assimilare e imparare molte più cose, aumentando in modo esponenziale il suo enorme potenziale. La mente inconscia è abitata dalle emozioni, dai sogni, dall'intuito, dalla memoria dall'immaginazione, dall'arte e da infinite potenzialità.

Ormai è noto a tutti quanto la nostra salute fisica sia legata alla salute psichica, la nostra mente è in grado di creare messaggi negativi con conseguenze

nefaste, quando qualcosa non va la nostra mente inconscia ci avvisa ma non sempre siamo capaci di darle ascolto, a volte veniamo ingannati dalla mente razionale o non vogliamo ascoltare cosa essa ha da dirci. Quando un disagio rimane a lungo inascoltato ecco che arrivano i sintomi, compaiono dolori articolari, di stomaco, di pancia, emicranie, tachicardia, disfunzioni sessuali, depressione, ansia, pressione alta ecc.

Lo psicoterapeuta ha un compito meraviglioso, come uno speleologo dell'anima, ci accompagna in un viaggio dentro noi stessi, utilizza la psicoterapia e a questa può aggiungersi l'ipnosi.

L'ipnosi permette di inviare input positivi, in grado di dar vita alla guarigione dei disturbi, al potenziamento della memoria, a tutti quei meccanismi che sono nella natura di ogni essere vivente e sono in grado di rigenerare, potenziare e curare semplicemente volendo e costruendo questa nuova consapevolezza nel profondo del nostro essere.

Lo stato ipnotico è una condizione naturale o indotta ?

Ogni persona sperimenta l'ipnosi diverse volte al giorno poiché è una capacità innata, uno stato che

si verifica quando stiamo svolgendo attività ripetitive o poco impegnative. Un esempio classico è guardare la tv e ad un certo punto rendersi conto di non aver seguito nulla, o guidare e fare la strada in automatico senza ricordare di averla fatta, oppure superare l'uscita e ad un tratto trovarsi in un luogo diverso, oppure qualcuno ci chiama o ci parla ma noi non ce ne accorgiamo come fossimo immersi in un breve sonno ad occhi aperti dove solo la nostra mente inconscia è attiva.

Ci sono dei segnali che possono farci capire quando una persona è in uno stato ipnotico, ad esempio il suo sguardo è fisso in un punto indefinito, non guarda intorno, non esplora l'ambiente circostante, non pone attenzione, in tal modo la sua mente inconscia sta lavorando, utilizza l'immaginazione. I suoi movimenti sono rallentati poiché questi sarebbero di disturbo e non permetterebbero di rilassarsi, quindi di scendere nello stato ipnotico. Può sbadigliare o fare movimenti ripetuti, nel tentativo di non cadere nello stato ipnotico. Ad ogni modo ci si può rendere conto del rallentare della sua attenzione. Quando una persona ha gli occhi chiusi, ma vediamo dei movimenti oculari, possiamo dedurre che questi stia focalizzando delle immagini mentali, proprio come accade nei sogni, durante la fase chiamata REM.