

Edinstveno in preprosto orodje, s katerim lahko spremenite skoraj vse, kar želite



Vsebinsko omogoča Mindology Institute Vaš čas je zelo dragocen in verjetno se na vso moč trudite, da v čim krajšem času opravite vse obveznosti in si lahko kakšno minuto časa odtrgate tudi zase.

Vas vedno preganja misel, da ste preveč ujeti med različna opravila? Si želite več svobode zase, da bi končno zadihali s polnimi pljuči in začutili, da zares živite? September velja kot mesec novih začetkov in zakaj si tudi vi ne bi končno privoščili narediti en korak naprej proti svoji notranji svobodi? To je samo en korak, ki od vas ne bo zahteval veliko truda, učinek pa vas utegne zelo pozitivno presenetiti.

Predstavljajte si, da imate edinstveno orodje, preprosto za uporabo, s katerim lahko spremenite skoraj vse, kar želite. S tem orodjem boste našli rešitve za težave in se znebili zastarelih prepričanj. Omogočilo vam bo, da boste končno dosegli svoje cilje in opustili slabe navade, izboljšali svojo samozavest ali našli motivacijo za redno vadbo. Če vam vse to zveni znano ali vas vsaj malo mika, da bi tem stvarjem posvetili več svoje energije, potem morate poskusiti samohipnozo za osebno rast. Gre za hipnozo, toda namesto da bi nekdo drug hipnotiziral vas, lahko hipnotizirate sami sebe. Samohipnoza za osebno rast je dobesedno idealno orodje za izboljšanje svojega počutja, osebni razvoj in doseganje ciljev.

Hipnoze se namreč lahko lotite tudi sami in sebe ter druge popeljete na pot notranje svobode. Začnete lahko kar z brezplačnim hipnotičnim posnetkom Ustvari svojo miselno svobodo

Najučinkovitejša rešitev, ki pomaga odpreti številna varata podzavesti

Hipnoterapija spada med najučinkovitejše rešitve, ki vam lahko odprejo številna vrata vaše podzavesti. S certificiranim hipnoterapevtom se lahko poglobite v svoj um, kjer se skrivajo različne blokade, zaradi katerih ne morete izkoristiti vseh svojih potencialov.

Notranji saboterji, neprimerni vzorci mišljenja in vedenja vam lahko povzročajo stalne težave v zasebnem in poslovnem življenju, kar lahko vodi tudi v splošno slabo počutje in zdravstvene težave. Če bi radi odkrili in spremenili te vzorce, je hipnoterapija ena od mogočih rešitev, ki lahko delujejo že po nekaj obiskih pri izkušenem in certificiranem hipnoterapevtu.

Irena Kahne je certificirana klinična hipnoterapevtka, regresoterapevtka in terapevtka, trenerka in mentorica **RTT** (Rapid Transformational Therapy), coachinja tehnike Positive Psychology Coach, mentorica in avtorica. Kot prva Slovenka je dobila akreditacijo za trenerja hipnoze, ki jo podeljuje Ameriški odbor za hipnoterapijo (**ABH** – American Board of Hypnotherapy).

Preverite, kako deluje hipnoterapija.

Foto: Shutterstock Izkoristite priložnost in si prenesite edinstven hipnotični posnetek Čas samo zame , ki ga je za vas pripravila Irena Kahne. S tem posnetkom boste lahko preverili, kako deluje hipnoterapija, in odkrili, ali vam hipnoterapija kot ena od možnosti dela na sebi sploh ustreza.

Ko se boste popolnoma sprostili in se prepustili pomirjujočemu glasu Irene Kahne, boste začutili globoko mirnost. Osredotočeni in sproščeni se boste s pomočjo brezplačne hipnotične vizualizacije poglobili vase, ozavestili nekatera prepričanja in začeli ustvarjati zdravo vizijo sebe.

Mogoče vas bo prijetna prva izkušnja s hipnoterapijo prepričala, da je to pravi način za razreševanje težav, s katerimi se spopadate prav zdaj.

Moč misli: "Končno se lahko spopadem z resnico"

Irena Kahne je skozi svojo desetletno prakso hipnoterapevtke spoznala, da lahko spremenimo svoje življenje že z eno samo mislijo. Trdno je prepričana, da ima vsak od nas veliko notranje moči, ki lahko premaga vse izzive.

Med njenimi strankami so osebe, ki jim je hipnoterapija močno spremenila življenje: "Irena mi je pomagala spopasti se z resnico, ki sem jo poznala, a potisnila globoko v svojo podzavest. Pomagala mi je, da sem jo povlekla na plano, jo sprejela, spremenila svojo moč, se naučila s tem živeti in spopasti ter vse skupaj končno premagati."

"Bilo je, kot bi se iz mene sprostila velika teža. Teža krivde, nemoči, ranjenosti, bolečine, ki sem jo vsa ta leta nosila v sebi. V srcu in v prsih sem čutila veliko olajšanje," pa je poročala druga uporabnica.

Ko na svoje težave pogledate z druge strani

Če se z vsem srcem prepustite hipnoterapiji, lahko po eni ali nekaj seansah svoje življenje in svoje težave ugledate z drugega zornega kota, kar vas lahko vodi na bolj svobodno pot.

Opazili boste spremembe v počutju, začeli boste oddajati drugačno energijo, verjeti vase in v takšnem stanju se boste lahko premaknili in naredili več kot prej. Razjasnili se vam bodo odnosi, kar je dobra osnova za premike v zasebnem in poslovnem življenju.

Kako lahko začnete samohipnozo?

Denimo, da želite več časa posvetiti vadbi, kar je seveda dobra želja, vendar to ni cilj. Cilj je lahko shujšati ali pridobiti boljšo formo. Toda kljub temu to ni dovolj natančno. Določiti si morate natančen cilj in časovni okvir, kdaj želite nekaj doseči.

Primer preprostega akcijskega načrta za doseganje nekega cilja s samohipnozo, ki mora vsebovati naslednje točke:

lotite se enega cilja naenkrat,

cilj definirajte čim bolj natančno,

postavite si okvirni rok,

spremljajte svoj napredek z vodenjem dnevnika,

nagradite se za vsak najmanjši uspeh,

nikoli ne obupajte.