

# Hipnoterapia skuteczna metoda w walce z nałogami

**Czy wiesz, dlaczego tak trudno jest rzucić palenie? Dlaczego trudno wyleczyć się z hazardu czy stosowania używek? Odpowiedź jest prosta. To, czy chcemy przezwyciężyć jakikolwiek nałóg zależy wyłącznie od nas samych. Warto jednak wesprzeć się skutecznym narzędziem, w tej kwestii bezsprzecznie zwycięża hipnoterapia.**

Hipnoterapia jest terapią psychologiczną, w której stosuje się wprowadzanie w stan hipnozy. Słynie ona ze skuteczności w leczeniu wszelkiego rodzaju uzależnień (papierosy, hazard, używki), pomaga leczyć nerwicę, zaburzenia seksualne oraz stany lękowe. Hipnoterapia sprawdza się także przy problemach z koncentracją oraz problemach w związkach.

## Hipnoza pozwoli ci rzucić palenie

Warto na początek zastanowić się dlaczego w ogóle sięgamy po papierosy. Dla przyjemności, z przyzwyczajenia, niektórzy palą, bo nie lubią mieć „pustych” rąk, inni pop prostu czerpią z palenia przyjemność. Za każdym razem powtarzasz sobie, że jeżeli będziesz tylko chciał możesz rzucić ten nałóg, co w następstwie okazuje się trudniejsze od założeń. Wiele razy obiecujesz sobie, że więcej nie sięgniesz po papierosa, po to aby następnego dnia, tygodnia czy nawet miesiąca zrobić to ponownie. Możesz rzucić palenie – zależy to tylko od ciebie, a pomoże ci w tym hipnoterapia. Jej efekty są zadziwiające. To właśnie hipnoza jest najskuteczniejszym sposobem na rzucanie palenia.

W większości przypadków boimy się rzucić palenie. Powody są najróżniejsze: boimy się, że przytyjemy, że będziemy odczuwać „głód nikotynowy”, że będziemy nerwowi, rozdrażnieni, a najbardziej jesteśmy przeświadczeni, że i tak nie uda nam się wyjść z tego nałogu. I owszem. Jeżeli myśleć będziemy w ten sposób, papierosy na dobre zawiadają naszym życiem, a chęci na ich rzucenie zaczynają stopniowo zanikać. Hipnoza jest idealną metodą na rzucenie palenia dla każdego palacza, a doskonałą alternatywą dla palacza, który rzuca palenie od paru lat, lecz z różnych powodów mu się to nie udaje. Niewiele osób palących wie o tym, że dzięki hipnoterapii



FOT.: ARCHIWUM

**„Hipnoza jest stanem, w którym ciało pozostaje zrelaksowane, a umysł spokojny. W czasie hipnozy umysł jest bardziej podatny na pozytywne sugestie czy wskazówki.**

wyleczyć się z palenia mogą już za pierwszym razem.

## Jak działa hipnoterapia?

Po pierwsze leczenie poprzez hipnoterapię nie przynosi żadnych skutków ubocznych. Przy wzajemnym rzucaniu palenia nie raz zapewne biłeś się z myślami: zapalić czy nie zapalić. To bardziej przypominało ćwiczenie silnej woli. Jeżeli nałóg okaże się silniejszy, powrót do palenia, prędzej czy później jest gwarantowany. Jeżeli nie sięgniesz jednak po papierosa, nie masz gwarancji, czy nie zrobisz tego w przyszłości. Hipnoza działa odwrotnie: zmienia nastawienie do samego nałogu. Terapia hipnozą nie powoduje tego, że skutecznie odmówisz papierosa, bijąc się przy tym z myślami. Powoduje ona, że zupełnie minie ci chęć i „smak” na papierosa, bez zbędnego zastanawiania się „a może jednak”.

## Efekty rzucania palenia zależą od ciebie

To wyłącznie od ciebie zależy, czy z racji rzucania palenia

przybędą ci dodatkowe kilogramy, o które tak bardzo się martwisz. Niektórym tak się zdarza, u innych waga nawet nie drgnie. Jeżeli boisz się, że tak się stanie to najpewniej tak będzie. Nie chcesz przytyć – nie przytyjesz. Nie chcesz zastępować papierosa jedzeniem – nie zrobisz tego. Efekty pozbycia się nałogu leżą w Twoich rękach, a ściślej mówiąc – w umyśle.

Hipnoza jest stanem, w którym ciało pozostaje zrelaksowane, a umysł spokojny, skoncentrowany ale nadal w świadomym stanie. W czasie hipnozy umysł jest bardziej podatny na pozytywne sugestie czy wskazówki. Umożliwia też dotarcie do tych części umysłu, które istnieją poza stanem zwykłej świadomości. Wszystkie nasze wspomnienia dotyczące dobre i złe, również doświadczenia zapisane są w naszej podświadomości. Ważną rzeczą jest nastawienie. Terapia hipnozą zadziała na osobę, która chce być zahipnotyzowana. Osoba, która tego nie chce, nie da się wprowadzić w stan hipnozy. Często dzieje się

tak, ponieważ nasz umysł zaprzęgnięty jest jakimiś ważnymi sprawami, dlatego ważne jest, aby pomóc mu wyciszyć się i zrelaksować.

## Kto powinien prowadzić hipnoterapię?

Leczeniu hipnozą powinno się poddawać wyłącznie wykwalifikowanemu specjalście. Wyjść z nałogu palenia, stosowania różnego rodzaju używek, narkotyków czy hazardu lub pozbyć się innych dotyczących nas problemów, pomoże wyspecjalizowana oraz posiadająca duże doświadczenie w tej dziedzinie Jolanta Rudzka-Gowda, która jest hipnoterapeutką w klinice My Medyk w Londynie. Pomaga ona w problemach natury emocjonalnej, stosując hipnozę, regresję oraz techniki NLP. Jej autorska technika „Stop smoking In One Hour” daje aż 95 procent skuteczności. Jolanta Rudzka-Gowda specjalizuje się w Body and Mind Alingment, czyli tym, w jaki sposób nasze podświadome wzorce oraz głęboko tkwiące w umyśle programy wpływają na nasze samopo-

**„Terapia hipnozą zadziała na osobę, która chce być zahipnotyzowana. Osoba, która tego nie chce, nie da się wprowadzić w stan hipnozy. Dzieje się tak, bo nasz umysł zaprzęgnięty jest jakimiś ważnymi sprawami.**



FOT.: ARCHIWUM

## Jolanta Rudzka Gowda

Jest w pełni wykwalifikowaną i doświadczoną hipnoterapeutką kliniczną która przy pomocy hipnozy, regresji i technik NLP pomaga w problemach natury emocjonalnej i fizycznej. Jest członkiem General Hypnotherapy Register w UK. Ma status tzw. Validated Practitioner w General Hypnotherapy Register. Specjalizuje się w tzw. body and mind alingment tzn. wpływem naszych podświadomych wzorców i głęboko zakorzenionych programów na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne.

czucie psychiczne i fizyczne. Jej terapia pomaga w:

- nałogach, np. palenie ( 90% – 95 % skuteczności);
- atakach paniki, stanach lękowych;
- problemach natury emocjonalnej – niska samoocena, depresja;
- fobii – np. klaustrofobia;
- waga – objadanie się, brak apetytu, bulimia;
- problemach z koncentracją i uczeniem się;
- problemy seksualne oraz problemy w związkach.

W stanie świadomości będącym hipnozą możemy dotrzeć do tzw. umysłu nieświadomego, przez innych zwanego podświadomością lub wewnętrznym komputerem. To najsmardzejsza część umysłu, w której umieszczane są często te informacje, które nie są zarejestrowane dla naszej świadomości bądź te, o których nie pamiętamy. Mózg pozostający w hipnozie potrafi wyszukać różne rozwiązania problemu i wybrać rozwiązanie idealne dla danej osoby. Brzmi obiecująco? Z pewnością przynosi pozytywne skutki.

## Postanowienia i wytrwałość

Postanowienie uwolnienia się od nałogu i wytrwanie w tym postanowieniu udaje się niewielu z nas. Nieliczni doprowadzają do pozytywnego zakończenia walki ze swoimi złymi nawykami. Pamiętaj, że jeżeli chcesz się z niego wyleczyć, to tak się stanie. Aby wytrwać w jakimś postanowieniu musimy tego naprawdę chcieć. Przy silnej motywacji szanse znacznie rosną. A może Twoim postanowieniem na zbliżający się Nowy Rok będzie skuteczne zerwanie z uzależnieniem? Hipnoterapia jest naprawdę skutecznym narzędziem, które pomogło już wielu osobom na zawsze zapomnieć o pokusach nałogu. □

My Medyk

My Medyk Dental and Medical Centre

tel. 0208 997 9191  
www.facebook.com/mymedyk