



Metóda neuro-lingvistickej programovania a hypnóza neriešia problémy iba na povrchu, ale idú pod povrch a hľadajú príčinu a riešenie v ľudskom podvedomí.

**NERIEŠENÉ PROBLÉMY,
NEUSPORIADANÉ VZŤAHY,
HÁDKY MAJÚ NEGATÍVNY VPLVV NA
NAŠE ZDRAVIE A MÔŽU VYÚSTIŤ AŽ
ZÁVAŽNÝCH OCHORENÍ. POTLÁČANÉ
PROBLÉMY A NEGATÍVNE EMÓCIE SI
UKLADÁME DO DLHODEBEJ
PAMÄTI A JEDNÉHO DŇA NÁM
ZAČNÚ STRPČOVAŤ
ŽIVOT.**

SCHUDNITE pomocou HYPNÓZY

Hypnóza, riadenie podvedomia zvonka, „pokyny“ v emocionálnej časti mysle – to všetko pôsobí akoby z iného sveta, ktorého sa trošku bojíme a zároveň sme naň zvedaví. Všeličo o ňom vie aj Jaroslava Vaculčiaková. Nás zaujímal najmä chudnutie pomocou hypnózy, no možnosti práce s podvedomím sú oveľa širsie.

■ Je reálne zavrieť oči a mať prostredníctvom metódy hypnózy uľahčenú cestu k chudnutiu? Vedľa pravé nadívá býva celoživotnou morou niektorých žien.

Možno vás prekvapí, že na to, aby bol človek v hypnóze, môže mať oči aj otvorené. V rámci metódy neuro-lingvistickej programovania (NLP) používame jedinečné techniky na to, aby sme ľuďom pomohli využívať ich potenciál a dosahovať skvelé výsledky v každej oblasti života. V pod-

vedomí klientov preprogramujeme negatívne zážitky z minulosti, zlôzvyky, traumy, fóbie, strachy či závislosti, a zmeníme ich na pozitívne, resp. neutrálne. Napríklad v prípade chudnutia môžeme u klienta na-programovať, že mu prestanú chutniť nezdravé sladkosti. Keďže ide o prácu s podvedomím, niekedy využívame hypnózu, pri ktorej je proces koučingu alebo terapie niekoľkonásobne rýchlejší. Pri chudnutí ľudia často riešia, že nevedia schudnúť. Príči-

na je však v 99 % prípadoch inde. To, čo riešime na vedomej úrovni, je iba dôsledok nejakej situácie, ktorá vznikla v podvedomí. A tu je hypnóza veľmi účinná. Klientom sa počas hypnózy ukazujú scény z minulosti, o ktorých vedome vôbec nevedia a ktoré im bránia, aby boli šťastní, úspešní, zdraví či bohatí. Keď to cez NLP techniku zmeníme, odstráni sa príčina problému. Napríklad ženy, ktoré si nevedia nájsť partnera, majú v sebe často zakotvený vzorec z det-

stva, negatívnu skúsenosť. Nie sú to vonkajšie okolnosti, ktoré im bránia v dosiahnutí cieľa. Je to ich vnútorné nastavenie. Platí to aj v iných oblastiach života.

■ **Čo je hypnóza a aké má zákonitosti?**

Pojem hypnóza je trochu mystifikovaný. Prvou a najľahšou formou hypnózy je tzv. tranz. Je podobný pocitu, s akým sa ráno prebúdzame. Nie sme ešte ani prebudení, ale už ani nespíme. Do stavu tranzu sa dostávame aj sami. Niekedy sa nám stane, že riadime auto a odrazu sa dostaneme na miesto určenia a vôbec si nepamätame cestu. Boli sme v tranze a išli sme bez toho, aby sme si to uvedomovali. Rovnako keď niekde automaticky položíme klúče a nevieme ich nájsť, alebo v situáciách, keď sa s niekým snažíme rozprávať a on je „neprítomný“ a vôbec nás nevníma. Keď je človek v tranze, je napojený na svoje podvedomie a informácie, ktoré prijíma, sa tam trvale udržia. To sa využíva napríklad pri TV reklamách. Sledujeme film, sme sústredení a čakáme, čo bude ďalej... a odrazu nasleduje reklamná prestávka. Informácia o produktoch z reklamy sa dostane do podvedomia a keď nakupujeme, ani nevieme, čo a prečo nám skončí v košíku... Existuje aj tzv. konverzačná hypnóza, kde nás niekto môže zhypnotizovať počas rozhovoru – bez nášho vedomia. Vtedy môžeme urobiť niečo, čo sme pôvodne nechceli... Pritom sme pri plnom vedomí a deje sa tak počas normálneho rozhovoru alebo počúvania prejavu. Využíva sa to dokonca aj v politike. Toto sú nevyžiadane, a teda neetické formy hypnózy.

■ **Ako dostávate ľudí do stavu hypnózy, ako vnikáte pomocou NLP do podvedomia?**

Pomocou tzv. hypnotického jazyka a podrobne prepracovaných NLP techník. Prispôsobím tempo reči a rozprávam klientovi text alebo príbeh, ktorý ho postupne unaví. Pri tomto jazyku musí byť dodržaná presná štylistika, formulácia a slová.

Následne použijem techniku, ktorá klienta dostane do podvedomia.

■ Ako s klientom pracujete?

Dôležité je dostať ho do stavu maximálneho uvoľnenia. Pohodlne si sadne, počúva ma a postupne prestane používať vedomú časť mozgu a akoby zaspáva. Napojí sa na svoje podvedomie a tam nájde všetky informácie, ktoré potrebujeme. Aj v tomto stave človek vníma, čo sa okolo neho deje. Pamätam si, ako som opovedovala trénerovi, že ja v hypnóze nie som a on sa iba usmial a pracoval so mnou ďalej... Hlbšie formy hypnózy nepoužívam. Tam už ľudia ležia na podložke alebo dokonca „visia nad zemou“ medzi stoličkami. Telo je akoby paralyzované a dokáže sa udržať nad zemou s tým, že je podopretá iba hlava a chodidlá. Na tréningu sa to podarilo aj mne. Napríklad na 50 kilogramov väžiacu dievčinu „visiacu“ medzi stoličkami sme naložili ďalších 100 kg a ani sa nevohla. Toto už je viac šou a pri práci v NLP to nie je potrebné.

■ Môže sa každý človek dostať do stavu hypnózy?

Sú ľudia, ktorí sú ľahšie hypnotizovateľní a sú takí, u ktorých to nejde jednoducho. Napríklad námesační ľudia upadnú do hypnózy veľmi ľahko. Aj námesačnosť je v podstate hypnotickým stavom. Nie som klasický hypnoterapeut, som kouč a hypnózu využívam ako podporný nástroj. Zmeny dosahujem vďaka NLP technikám, nie iba vďaka hypnóze. Preto aj s člo-

vekom, ktorý nechce ísiť do hypnózy, vieme pracovať a dosiahnuť výsledky.

■ Základ teda nie je v tom dostať človeka do hypnózy, ale využiť tento stav na dosiahnutie cieľa?

Áno, nie je umenie dostať niekoho do hypnózy, ale vedieť, čo s ním ďalej. V tom spočíva aj riziko používania hypnózy. Máme k nej veľký respekt, preto by som sa nikdy nezverila do rúk nikomu, kto nie je profesionál. Existujú aj negatívne prípady, keď sa stav klienta po hypnóze zhorší. Ja používam hypnózu iba vtedy, keď sa klasickými technikami neviem dopracovať k výsledku a keď s tým pacient, samozrejme, súhlasí.

■ Vyhľadávajú vaše služby viac ženy alebo muži?

Určite viac ženy (úsmev). Muži si obvykle zložitejšie priznajú, že potrebujú niečo riešiť – či už je to závislosť, neprimerané prejav agresivity, neschopnosť ovládať svoje emócie a pod. Dobrou správou je, že v NLP pri práci s klientom nepotrebujeme poznáť konkrétny problém, môžeme pracovať iba s pocitmi alebo s obrázkami, ktoré meníme. Aj pri hypnóze mi stačí, keď mi klient povie, že „niečo“ vidí. Na to, aby som mu pomohla problém vyriešiť, nemusím vedieť, čo konkrétnie to je, alebo čo sa tam deje. Môže to byť oslobodzujúce, pretože klienti majú často veľmi traumatizujúce zážitky, ktoré sa snažia skrývať aj sami pred sebou, nikomu ich nikdy nepovedali, napriek tomu ich podvedome ovplyvňujú a ničia im život, aj keď o tom nevedia.

*Ked' idem k zubárovi,
„hodím sa“ do ľahkej
hypnózy a v pohode
zvládam bolest.*

■ Ako dlho trvá práca s jedným klientom?

Niektorý problém sa dá vyriešiť na jednom sedení, iné sú na viac sedení. Problémom môže byť aj tzv. princíp cibule. Vyriešime jeden problém a pod ním nás čaká ďalší. My ľudia sme majstri v skladovaní a potláčaní problémov a negatívnych emócií. Tie si uložíme niekde do dlhodobej pamäti a jedného dňa nám odtiaľ začnú vyskakováť ako pukance z mikrovlnky. A nestihame sa čudovať, čo sa deje... Dlhodobo neriešené problémy, neusporiadane vzťahy, hádky či potláčané emócie majú negatívny vplyv na naše zdravie a môžu vyústiť až do najzávažnejších ochorení. Jeden z mojich trénerov sa pomocou NLP sám vyliečil z rakoviny bez lekárov a liekov. Ja sama mám pozitívne skúsenosti s liečbou migrény, angíny, kašla a ďalších bežných ochorení. Napríklad, keď idem k zubárovi, „hodím sa“ do ľahkej hypnózy a v pohode zvládam bolest. V minulosti bola hypnóza využívaná namiesto anestetík pri operačných zákrokoch, aby pacienti necítili bolest.

■ Čo všetko sa môže pomocou hypnózy vyriešiť?

S pomocou NLP a hypnózy sa dá vyriešiť množstvo problémov alebo minimálne zlepšiť ich stav. Napríklad fobia, traumy, negatívne zážitky z minulosti, choroby, depresie, závislosti, zníženie bolesti pri pôrodoch. V NLP dokážeme efektívne riešiť vzťahy, mnoho mojich klientov si vďaka jednému koučingu výrazne zlepšilo vzťah s partnerom, dokážeme riešiť kariéru, úspech v práci, zvýšenie sebavedomia, dosahovanie osobných, finančných, pracovných cieľov.

Jaroslava Vaculčiaková sa venuje biznisovému a životnému koučingu, ako aj tréningom z oblasti komunikácie, osobného a profesionálneho rozvoja. Pomáha ľuďom žiť šťastný, úspešný a naplnený život. Pri svojej práci využíva techniky NLP – neuro-lingvistického programovania, ktoré pracujú s podvedomím. K hypnóze sa dostala v rámci štúdia NLP, pri ktorom sa hypnóza využíva ako súčasť práce s podvedomím. Študovala ju v Londýne a v USA.

■ Skúsmo to zhrnúť: čo všetko môže hypnoterapeut urobiť pre svojho klienta?

Terapeut môže urobiť pre klienta dosť, ale každý dokáže najviac urobiť sám pre seba. Na to, aby človek dokázal byť v živote šťastný a úspešný, potrebuje nepretržite pracovať sám na sebe. Mojim cieľom nie je, aby sa klienti ku mne vracali, ale aby si dokázali pomôcť aj sami. Preto som sa rozhodla založiť Školu šťastného života, ktorú práve rozbieham. Tam budeme klientov učiť, ako pracovať so svojimi emóciami, myslieť pozitívne, zlepšiť si vzťahy s partnermi, deťmi, kolegami, ako byť úspešnejší v dosahovaní cieľov a mnoho iných vecí, ktoré nás zabudli naučiť v škole a bez čoho sa v dnešnej hektickej dobe nezaobídeme.

BEATA VRZGULOVÁ

Foto: archív J. V. a shutterstock

