

HIPNOZA REGRESYJNA – informacje organizacyjne

Forma: sesja indywidualna online

Czas trwania: 120–180 minut

Platforma: Google Meet

Aby maksymalnie wykorzystać sesję hipnozy regresyjnej, ważne jest odpowiednie przygotowanie. Poniżej znajdziesz kroki, które pomogą Ci się przygotować i zapewnić, że sesja będzie dla Ciebie jak najbardziej owocna.

Przeciwwskazania

Zanim zapiszesz się na sesję, zapoznaj się z przeciwwskazaniami:

- padaczka
- różnego rodzaju psychozy i schizofrenia
- zaburzenia borderline
- pierwszy trymestr ciąży
- poważne problemy z sercem
- przyjmowanie leków psychotropowych (wymagana konsultacja z lekarzem psychiatrą i zgoda na udział w sesji)

Jak wygląda proces?

1. Rezerwacja i przygotowanie

Po zapisaniu się na sesję i dokonaniu płatności, otrzymasz maila z:

- linkiem do spotkania (Google Meet),
- krótką ankietą – pomoże mi lepiej przygotować przestrzeń dla Ciebie.





2. Przed spotkaniem

W dniu sesji:

- kliknij link z maila kilka minut przed rozpoczęciem,
- zadbaj o komfortowe, spokojne miejsce, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał,
- wycisz powiadomienia, wyłącz wibracje w telefonie,
- uprzedź domowników, by nie wchodzili do pomieszczenia,
- przygotuj:
 - szklankę wody,
 - słuchawki (dla pełniejszego skupienia),
 - koc, poduszkę,
 - chusteczki higieniczne – może pojawić się wzruszenie.

Nie spożywaj przed sesją alkoholu ani innych substancji wpływających na świadomość.

Zadbaj też o to, by sprzęt (laptop/telefon) był **naładowany** lub podłączony do zasilania.



Przebieg sesji

Na samym początku jest wywiad – rozmowa gdzie wypytuję Cię o wiele kwestii związanych z tematem, który chcesz przepracować.

Po rozmowie przechodzimy do sesji hipnozy i podczas hipnozy Twoje ciało przechodzi w stan głębokiego relaksu – jesteś nieruchoma/-y, ale umysł pozostaje **w pełni aktywny i świadomy**.

Mogą pojawić się **wizje, obrazy, intensywne emocje**, wspomnienia z dzieciństwa lub z poprzednich wcieleń. To naturalne – dotykamy tego, co domaga się uzdrowienia. Ja prowadzę Cię przez cały proces, krok po kroku.

Zwykle leżysz lub półleżysz z zamkniętymi oczami – jesteś bezpieczna/-y i zaopiekowana/-y.



Po sesji

Po spotkaniu otrzymasz ode mnie **mailowe podsumowanie**.
W zależności od przebiegu sesji, mogę również przesłać **zadania lub praktyki** wspierające Twój dalszy proces – dobierane indywidualnie.

Zadbaj o siebie po sesji – **nie planuj intensywnych działań**, pozwól sobie na odpoczynek, ciszę, integrację doświadczeń.



Częstotliwość

Kolejna sesja hipnozy może się odbyć **nie wcześniej niż po 4 tygodniach**

Autor: Karolina Mika



TAJEMNICE UMYSŁU

Karolina Mika



www.tajemniceumyslu.pl