



Temat hipnozy w sporcie jest bardzo obszerny i w każdej dziedzinie sportu ma zastosowanie. Jak wiemy porażki są zapisywane w umyśle człowieka. Jeżeli tak to trzeba dotrzeć do przyczyny porażki i trwania w ogonie innych zawodników. Moja praktyka w hipnoterapii dowodzi, że należy dotrzeć do przyczyny powstania porażki. Wiele jest przyczyn w trudnościach uzyskania sukcesu.

dr Andrzej Kaczorowski

hipnolog -psycholog

Jednym z nich o, którym nie mówi się jest nawet okres prenatalny (okres urodzenia.) sportowca, później dzieciństwo, a na końcu porażki, kontuzje lub też wcześniej założony cel, biznesu, życiowy, rodziny, miłości lub też problemów z używkami. Hipnoza dociera do podświadomości człowieka do najgłębszych jego zakamarków o, których świadomy umysł nawet nie wie. Najwięcej sportowców przychodzi do mnie na terapię z dziedziny tenisu, żużlowcy, lekkoatletyki, piłka nożna i ręczna. Są to osoby często po kontuzjach, przeżyciach rodzinnych, a nawet uzależnieniach. Są to sportowcy z poleceń innych osób, które wcześniej już były u mnie i uzyskały sukces. O tym co się w trakcie seansu hipnoterapeutycznego nie mogę opisywać jest to jednak terapia. Korzystający z terapii sportowcy mają duże zaufanie do terapeuty. Są również osoby, które podają inne personalia i nie odkrywają się do końca ze swoim problemem. Skutecznie przeprowadzona terapia wymaga regresji wieku, powrotu do dzieciństwa. Podświadomość pamięta wszystko z przeszłości, porażki, złe nawyki. To wszystko można zmienić rzez hipnozę. Jak wiemy problem porażki jest w umyśle człowieka jak również sukces. Progresja wieku pozwala na ukierunkowanie sportowca na sukces. Można go zaprogramować tak ażeby jego umysł podświadomy czyli prawa półkula mózgu – wyobrażeniowa stworzyła obraz i emocje czyli myślokształt o pozytywnym przebiegu zawodów z uzyskaniem sukcesu. Jeżeli by taki program wmawiać poprzez świadomy umysł to na pewno świadomość z przyczyn logicznych nie dopuści takich myśli zaś podświadomość w stanie hipnozy przyjmie każdy myślokształt nawet jeżeli w rzeczywistości nie byłby wykonalny. Podświadomość jest w stanie uwierzyć we wszystko co jej się wmówi oczywiście w odpowiednim stanie świadomości takim jakim jest hipnoza. Jeżeli wielokrotnie będę wmawiał w hipnozie, że dla uzyskania sukcesu i popularności skoczysz z mostu i nic ci się nie stanie to do takiego efektu może doprowadzić podświadomość nie myśląc o zagrożeniu i tak się stanie. Bo tak naprawdę nasza podświadomość nie myśli, nie analizuje, przyjmuje wszystko za prawdę oczywiście w terapii jest zachowana etyka i pozytywne działanie w celu uzyskania efektu terapeutycznego.

Czy jest potrzebna wiara w hipnozę – oczywiście tak samo jak jest potrzebna wiara w sukces sportowca. Więcej informacji na temat hipnozy w sporcie można odnaleźć na mojej stronie internetowej: [WWW.hypnosis.pl](http://WWW.hypnosis.pl). Być może hipnoza nie jest jeszcze popularna w sporcie na tyle na ile medytacją, relaksacją, wizualizacją. Ale te gałęzie wywodzą

się z korzeni hipnozy i autohipnozy. Po terapii hipnotycznej sportowca polecam nagranie na CD mojego autorstwa „Autohipnoza” – synchronizacja półkul mózgowych. Słuchanie jej daje pozytywne efekty na wyciszenie się i wzmocnienie sił witalnych organizmu i zrównoważenie psychiki ciała i duszy. Każdy człowiek ma ukryte w sobie zdolności możliwości i właściwości. Ze świadomego umysłu korzystamy w granicach ok. 5%, a pozostałą część umysłu zajmuje podświadomość czyli około 95%. Co z tą resztą 95%? To pokłady naszej podświadomości, które może uruchomić jedynie w stanie odmiennej świadomości. A takim naturalnym stanem umysłu jest hipnoza. Do której skorzystania zapraszam i to jest naturalny doping, z którego powinien każdy skorzystać i udowodnić swoje możliwości w szerszym zakresie.

Andrzej Kaczorowski

Hipnolog- psycholog