



نهمین سپهریم دکتر تهرانی

iHypnosis Application

خودهیپنوتیزم چیست؟

می دانیم که هر تجربه هیپنوتیزمی، در واقع نوعی خودهیپنوتیزم است. عبارات تاکیدی مثبت و متناسب با هدف، چنانچه در عمق مناسبی از حالت خودهیپنوتیزمی ارائه شوند، به فرد کمک می کنند تا بر اغلب ترس ها و دردهایش غلبه کند، اعتماد به نفسش را بالا ببرد و انگیزه و پشتکار کافی برای رسیدن به اهدافش پیدا کند.

هیپنوتیزم، احساسی طبیعی و بسیار خوشایند است که پیش از این بارها به طور خودکار تجربه کرده اید و اکنون به کمک فایل های موجود در این برنامه می توانید آن را به صورت هدف دار در خود ایجاد کنید و از فوایدش بهره مند شوید. در حالت خودهیپنوتیزم، فراوانی امواج آلفا و تتا در مغز بیشتر می شود؛ فرد احساس آرامش می کند؛ آگاهی محیطی کاهش می یابد و توجه شخص بیشتر معطوف حس های بدنی و تخیلات هیپنوتیزمی خود می گردد. در نتیجه این تغییرات، ناخودآگاه فرد، آماده پذیرش تلقینات و بهره برداری از اثرات مثبت و پایدار آن می شود.

فایل صوتی که همراه این برنامه دریافت کرده اید علاوه بر ایجاد تجربه حالت خوشایندی از آرامش عمومی، خودهیپنوتیزم را به شما می آموزد، آمادگی لازم برای بهره گیری از سایر جلسات را در شما فراهم می سازد و ذهن تان را برای خودهیپنوتیزم های بعدی شرطی می کند.

پس از یادگیری خودهیپنوتیزم، شما می توانید از فایل های جلسات تخصصی، بهره بیشتری ببرید. لذا توصیه می شود قبل از دانلود و استفاده از جلسات تخصصی، حداقل یک بار با این فایل، خودهیپنوتیزم

انجام دهید.

راهنمای کاربران

در این برنامه، هر فایل خودهیپنوتیزم، برای منظور خاصی تهیه شده و جملات تلقینی، با رعایت اصول طراحی تلقینات، توسط دکتر شهیدی به دقت طراحی و ارائه شده اند. همچنین به منظور اثرگذاری بیشتر، از افعال "دوم شخص مفرد" و ضمیر "تو" استفاده شده است.

چنانچه پیش از این تجربه هیپنوتیزم یا خودهیپنوتیزم نداشته اید، ممکن است سوالات زیادی داشته باشید و یا حتی کمی نگران باشید. اما لازم است بدانید که خودهیپنوتیزم، نه تنها خطرناک نیست بلکه تجربه ای طبیعی، مفید و بسیار خوشایند است که می توانید آن را بیاموزید و به صورت هدف دار به کار بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً به بخش های "هیپنوتیزم چیست؟"، "خودهیپنوتیزم چیست؟" و "تماس با ما" در همین برنامه مراجعه کنید.

اگرچه استفاده مرتب از این فایل ها، در اغلب موارد، موجب بهبودی و پیشرفت قابل توجهی می شود، این جلسات صرفاً برای تسهیل موفقیت، تدریستی، آرامش و شادمانی شما تهیه شده اند و در صورت وجود اختلالات طبی و روانشناختی، جایگزین مشاوره و درمان نمی باشند. بنابراین در صورت نیاز، حتماً به یک درمانگر مجرب مراجعه نمایید.

تجربه هیپنوتیزمی افراد مختلف و حتی تجربیات یک فرد در حالات گوناگون، متفاوت است. هنگام گوش کردن به فایل های این برنامه، گاهی ممکن است احساس کنید در تمام طول جلسه بیدار و هشیار بوده اید، گاهی تنها قسمتی از آن را به یاد می آورید و قسمت های دیگر را فراموش می کنید و گاهی حتی احساس می کنید بخشی از آن را خواب بوده اید. ممکن است پس از اتمام جلسه دوست نداشته باشید چشم هایتان را باز کنید و مایل باشید بخواهید و گاهی نیز ممکن است بلافاصله پس از پایان جلسه چشم هایتان را باز کنید. تمامی این تجربیات، کاملاً طبیعی هستند و هیچیک بر دیگری ارجحیتی ندارند. بی شک ذهن ناخودآگاهتان بر اساس نیاز شما و با توجه به شرایط موجود، بهترین انتخاب را خواهد داشت.

هرگز هنگام رانندگی و یا سایر شرایطی که هشیاری بالایی می طلبند، به فایل های خودهیپنوتیزم گوش ندهید. با این حال، چنانچه در خلال جلسه خودهیپنوتیزم، موضوعی پیش بیاید که نیازمند توجه و هشیاری معمول شما باشد، می توانید به سرعت از این حالت خارج شوید و اقدام یا عکس العمل لازم را انجام

دهید.

طبق روال معمول، هر جلسه با المقای خودهیپنوتیزم آغاز می شود و با تکنیک های عمیق سازی ادامه می یابد. سپس با توجه به هدف هر جلسه، تلقینات ویژه همان جلسه ارائه خواهد شد. در انتها نیز با هدایت دکتر شهیدی، از حالت خودهیپنوتیزمی خارج می شوید. معمولاً بخش های المقای، عمیق سازی و خروج از حالت خودهیپنوتیزمی شباهت های زیادی به هم دارند و آنچه جلسات را از هم متمایز می کند و موجب اثر اختصاصی هر جلسه می شود، تلقیناتی است که بر اساس هدف مورد نظر، با دقت طراحی و ارائه می شوند.

هنگام دانلود اولیه این برنامه، فایلی را به نام یادگیری خودهیپنوتیزم دریافت کرده اید. این فایل علاوه بر ایجاد آرامشی خوشایند، خودهیپنوتیزم را به شما آموزش می دهد و ذهن تان را برای جلسات بعدی شرطی می کند. توصیه می شود پیش از گوش کردن به جلسات تخصصی، این فایل را حداقل یک بار گوش کنید تا ذهن تان برای بهره گیری بیشتر از سایر فایل ها آماده شود. همچنین می توانید هر از گاهی برای رهایی از تنش های روزمره و حفظ آرامش از این فایل استفاده کنید.

شما می توانید جلسات تخصصی را به فراخور نیازتان از طریق همین برنامه تهیه کنید. بر اساس بازخورد ارزشمندی که از شما و سایر کاربران گرامی دریافت می کنیم، به طور مرتب فایل های تخصصی بیشتری را برای پوشش انواع نیازها به برنامه اضافه خواهیم کرد. بنابراین اگر فایل خودهیپنوتیزمی خاصی نیاز دارید که هنوز به این مجموعه اضافه نشده، لطفاً به ما اطلاع دهید.

از آنجایی که فایل ها به صورت استریو ضبط شده اند، توصیه می کنیم برای حفظ کیفیت صدا، تا حد امکان از هدفون استفاده کنید.

پیش از آغاز هر جلسه، تلفن هایتان را خاموش یا بی صدا کنید، در جایی راحت و آسوده بنشینید یا دراز بکشید و مطمئن شوید تا پایان جلسه کسی مزاحم تان نخواهد شد. توصیه می شود نور و صدای محیط به گونه ای باشد که زمینه آرامش بیشتری را فراهم کند.

شاد، تندرست و پیروز باشید.

