

ENESE- HÜPNOOS

PAREMA ELU
LOOMISEKS



WILLIAM W. HEWITT

Originaali tiitel:
William W. Hewitt
Self-Hypnosis for a Better Life
2018

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendada teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peaksite siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

Tõlkinud Evi Eiche
Toimetanud Helen Laansoo
Korrektuuri lugenud Mari Mets
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 1997 William W. Hewitt
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B02357619
ISBN 978-9949-82-375-8

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest
www.ersen.ee

Nancy Mostadile ja Silver Ravenwolfile

Sisukord

1.	Sissejuhatus	9
2.	Ma armastan...	13
3.	Armastuse värvid	23
4.	Las ma külvan armastust	33
5.	Armastuse mitu palet	43
6.	Mõista ja mäletada unenägusid	51
7.	Unenäod probleemide lahendamiseks	57
8.	Sisendavad kinnitused/jaatused täiskasvanutele	63
9.	Kontroll foobiate ja hirmude üle (esimene salvestis)	73
10.	Kontroll foobiate ja hirmude üle (teine salvestis)	87
11.	Unetuse kontroll	99
12.	Tööalane edukus	109
13.	Eesmärkide seadmine ja tahtejõud	119
14.	Loov visualiseerimine	127
15.	Tasakaalu saavutamine	139
16.	Kontroll kehakaalu ja toitumise üle	151
17.	Üldine lõdvestumine ja kontroll stressi üle	161
18.	Parem enesekuvand	169
19.	Kontroll suitsetamisvajaduse üle	177
20.	Enesekindlus ja mälu parandamine	185
21.	Hea tervise säilitamine	195
22.	Enesetervendamine	207
23.	Maailmarahu (esimene salvestis)	221
24.	Maailmarahu (teine salvestis)	231



Sissejuhatus

KUI teaksime, kuidas, oskaksime ise lahendada enamikku, kui mitte kõiki probleeme oma elus. Enesehüpnoos on üks vahend, mis aitab meil muresid lahendada ja endale paremat elu luua.

See raamat pakub enesehüpnoosi jaoks vajalikke elulisi tekste 23 peamise lahendamist vajava probleemi jaoks. Tõenäoliselt enamik neist probleemidest teatud ajahetkel sinu elus ka esineb.

Sa pead lihtsalt tegema helisalvestise sellest tekstist, mis sinu meelest aitab lahendust leida. Tee nii palju või vähe salvestisi, kui soovid. Kui oled need korra valmis teinud, oled kogu eluks varustatud, nii et saad neid kasutada ikka ja jälle vastavalt oma soovile. Istu mugavasse asendisse, lülita salvesti sisse, sule silmad ja lase oma salvestatud häälend hüpnotiseerida.

Lihtne, kas pole?

Sa ei vaja selleks laia sagedusriba ja suure leviulatusega *hi-fi* stereosüsteemi. Sa lihtsalt salvestad teksti oma tavalises kõnes, kusjuures kõige odavam salvestusvahend ajab asja kenasti ära. Sama kehtib ka lintide kohta, kui neid soovid kasutada. Osta need kõige soodsama hinnaga. Kallimad ei paku sulle midagi enam. Selles raamatus toodud 23 teksti salvestamiseks ei kulu isegi 30 minutit ühe kohta ja need mahuvad 60-minutilise lindi ühele poolele.

Paari teemat (unenäod, foobiad, maailmarahu) on puudutatud kahes erinevas tekstis. Sa võid jäädvustada ühe neist lindi ühele

poolele ja teise teisele poolele, siis on sul kogu unenägude, foobiate ja maailmarahu temaatika ühel kassetil.

Mida enesehüpnos endast kujutab

Hüpnos on meetod, mille abil saab vaigistada oma teadvuslikku meelt, nii et see lõdvestuks ja lakkaks mõtlemast – see on umbes sama seisund, milles oled öhtul voodis vahetult enne tegelikku uinumist.

Hüpnosi ajal muutub teadvuslik meel vähem aktiivseks, aga sa jääd ärkvele. Sel hetkel on su alateadvuslik meel eriti vastuvõtlik sisendustele. See ongi alateadvuslik meel, mis reageerib sisendustele ja aitab kaasa, et need sinu elus avalduma hakkaksid.

Alateadvuslik meel on nagu kuulekas teenija – see lihtsalt teeb seda, mida talle öeldakse. Alateadvuslik meel ei mõtle, arutle ega põhjenda, ta järgib ainult juhiseid. Teadvuslik meel vastupidi mõtleb, arutleb ja põhjendab ning tihti vaidleb vastu sellele, mida sa tahad. Sellepärast tuleb teadvuslikku meelt lõdvestada ja vaigistada, et ta ei vaidleks vastu sellele, mida sa oma alateadvuslikul meelel tahad teha lasta.

Seda protsessi nimetatakse *hüpnosiks*. Enesehüpnos tähendab, et sa hüpnotiseerid ennast. Kui keegi teine hüpnotiseerib sind, kutsutakse seda lihtsalt hüpnosiks. Enesehüpnosi ja hüpnosi protsessi või tulemuste vahel pole erinevust.

Enesehüpnosi kaudu, nagu on kirjeldatud selles raamatus ja minu teises samateemalises raamatus „Hüpnos algajaile“, võid oma elu parandada mis tahes viisil, mille valid, juhendades otse oma alateadvuslikku meelt selles, mida soovid saavutada. Nii lihtne see ongi.

Hüpnosi sisenduste kordamist ja tugevdamist on tavaliselt vaja, sest nende mõju kaob enamasti paari nädalaga ja su alateadvuslikule meelele peab korduvalt ütleva, mida teha, et teda veenda, et see on tõesti tõsi, mida sa tahad. Seda seetõttu, et enamik inimesi muudab sageli oma meelt ja annab sellega alateadvusele signaali, et neid ei tasu võtta tõsiselt.

Aga kui jääd püsivalt oma sisenduste juurde ja veenad alateadvuslikku meelt selles, mida tahad, ole ettevaatlik, sest see saab reaals-

suseks. Enesehüpnos on väga võimas, nii et vaata ette, mis eesmärgil sa oma alateadvuslikku meelt programmeerid, sest selle ka saad.

Selles raamatus kirjeldatud meetodika võimaldab sul oma elus imesid näha.

Helisalvestiste tegemine

Iga peatüki algul on lühidalt kirjeldatud, mille kohta konkreetne salvestis käib. Siis tuleb pealkiri „Salvestise tekst“. Loe lindile või muule salvestusseadmele kõik, mis tuleb pärast sellist pealkirja. Kui tekstis esineb trükitähtedega sõnu, näiteks PAUS 30 SEKUNDIT, ära seda salvesta. Need on juhised, mis näitavad, et pead tegema rääkimises pausi, kuid lased lindil või muul vahendil edasi käia. Kui loed tekste, näed, miks neid juhiseid on aeg-ajalt vaja. Enesehüpnosi salvestise tõhusaks loomiseks ja kasutamiseks toimi järgmiste lihtsate juhiste järgi:

- räägi oma tavalise häälega;
- räägi tempos, mis on sulle hea kuulata. Kui see on liiga kiire, on sul hiljem kuulamise ajal raske teksti jälgida. Kui see on liiga aeglane, ei suuda sa ehk keskenduda;
- ära muretse, kui teed väikseid vigu, lihtsalt jätkka teksti jäädvustamist. Väikesed vead ei häiri sind pärast salvestist kuulates;
- kui kasutad linti, võivad need olla 60- või 90-minutilised. Mõlemad sobivad;
- proovi salvestuseks valida sobiv aeg ja koht, kus sind tõenäoliselt ei katkestata ning kus ei ole häirivat taustamüra. Mida vaiksem koht, seda parem;
- lülita telefon salvestamise ajal välja. Üks Murphy seadustest ütleb: „Telefon heliseb, mil iganes sa lindistad enesehüpnosi teksti“;
- jäädvusta korraga terve tekst.

Salvestatud teksti kuulamine

- Vali sobiv aeg ja koht, kus sind tõenäoliselt ei segata.
- Lülita telefon välja.
- Istu mugaval toolil või tugitoolis, soovi korral võid heita pikali. Minu isiklik eelistus on sirge seljatoe ja käetugedeta tool. Mõnel juhul pead sa kindlasti voodis lebama (unenägude, unetuse jne teema).
- Lülita salvesti sisse, kuula ja järgi juhiseid. Tee seda, mida salvestise järgi tuleb teha.

Nüüd oled valmis helisalvestisi tegema, end hüpnotiseerima, probleeme lahendama ja oma elu paremaks muutma.



Ma armastan...

IGA päev oled avatud negatiivsete sõnade ja tegevuste tulvale. Selle tulemusel on lihtne ka ise negatiivse mõtlemise harjumusse libiseda.

Negatiivsust esineb kas või igapäevases vestluses. Näiteks kui sa küsid kelleltki, kuidas tal läheb, kas vastus pole peaaegu alati „Oi, ei lähe eriti halvasti“? Miks peavad inimesed oma heaolu võrdlema pigem halva kui heaga? Kas poleks vastuseks meeldivam kuulda „Mul läheb hästi“?

Kas inimesed ei ütle alati „Mulle ei meeldi see või mulle ei meeldi too“, olgu see siis toit, koht või inimene? See on alati „ei meeldi“ selle asemel, mis neile meeldib. Hakka pöörama tähelepanu sellele, mida kuuled, ja sa näed, et see mu tähelepanek on õige.

Televisioon on järgmine negatiivsuse allikas. Näiteks reklaam, mis kõlab umbes nii: „Gripihooaeg on käes, kuid ostes meie toodet, saate te grippi jäämise puhuks ette valmistuda.“ Tahetakse, et sa jääksid grippi, et keegi saaks rohkem raha teenida. Tõde on aga see, et pole olemas sellist asja nagu gripihooaeg ja sa ei pruugi grippi saada.

Ajalehed pakuvad sulle samuti paraja annuse negatiivsust. Peaaegu kõik, mis on ajalehtedes kirjas, teatab sulle, mis on kusagil või kellegagi või millegagi valesti. Väga kaua ja põhjalikult peab otsima, et leida mõni optimistlik lugu.

See salvestis on mõeldud selleks, et tuua su ellu suur annus kõige võimsamat ja positiivsemat energiat, mis üldse eksisteerib –

armastust. Armastus kõrvaldab kõigi negatiivsete mõjude tagajärjed. Armastus meelitab sulle ligi armastust ja õnne. Armastus rikastab kõike, mida ta puudutab.

See salvestis ja kõik teised selle sarja armastuse salvestised aitavad sul luua nii võimsa ja positiivse aura, et kogu maailma negatiivsus ei suuda sellest läbi tungida.

Sa võid seda kasutada nii tihti, kui soovid, ja mina soovitan sul seda sagedasti teha.

Armastus Salvestise tekst

Sule silmad, hing hästi sügavalt sisse ja seejärel lõpuni välja, kuni kopsud on täiesti tühjad. Kõik välja. Tee seda nüüd uuesti. Lihtsalt lõõgastu ja lase see kõik välja. Üks kord veel, kuid seekord, kui oled täitnud oma kopsud puhta, värskendava ja lõõgastava õhuga, hoia hinge kinni. Hoia seda enda sees. Hoia silmad kinni. Nüüd lase hingeõhk aeglaselt välja ja tunneta, kuidas sa üleni lõdvestud.

Ma tahan, et kujutaksid nüüd ette, et kõik su pinged, kogu pingulolek, kõik hirmud ja mured hakkavad pealaest alates alla voolama. Las see voolab alla mööda nägu, kaela, õlgu, rindkeret, keskk kohta, puusi, reisi, mööda põlvi, sääri, pahkluid, jalalabasid ja seejärel varbaotstest välja. Kõik su pinged, kogu pingulolek, kõik mured ja hirmud voolavad nüüd su varbaotstest välja ning sa lõdvestud üha rohkem.

Keskendu nüüd oma varvastele ja lase neil täielikult lõdvestuda. Iga varvas on lõtv ja raske. Nüüd lase sel lõõgastusel voolata oma jalalabadesse, pahkluudesse, säärtesse, põlvedesse. Tunnetage, kuidas see voolab su reitesse, puusadesse, keskk kohta, nüüd üles rindkeresse. Tunnetage, kuidas su hingamine on kergem ja sügavam, regulaarne ja lõdvestunud.