



Moderní hypnoterapie: účinná pomoc v osobním i profesním životě. Důvěru v ní má stále víc Čechů

PRAHA, 4. ZÁŘÍ 2019 – Špatné soustředění, fobie, úzkostné i depresivní stavy, poruchy spánku, alergie, intimní problémy, nemožnost otěhotnět, potíže s učením nebo paměť – to je jen zlomek problémů, se kterými může pomoci hypnoterapie. Tu v poslední době vyhledává stále větší množství Čechů. Ze dvou třetin se jedná o ženy.

Hypnoterapie versus psychoterapie. Lidé je často zaměňují. Rozdíly jsou však zásadní. Hypnoterapie se zabývá podvědomím, zatímco klasická psychoterapie pracuje s vědomím člověka. „V hypnóze jde o stav zvýšené vnímavosti k vnitřním prožitkům. Děje a prožitky se v transu zintenzivňují, a je proto mnohem snazší využít podvědomí k vyřešení situace, která člověka trápí, omezuje ho anebo mu brání v seberealizaci. Pro úspěšnou hypnoterapii obvykle stačí pár sezení. Při psychoterapii, která nejde tak do hloubky, je potřeba mnohem delší čas na vyřešení konkrétního problému,“ vysvětlil hypnoterapeut Libor Činka.

Hypnoterapie využívá stavu transu k řešení potíží, které nejsou v bdělém stavu řešitelné. Během terapie se dostává ke slovu podvědomí a terapeut společně s klientem nachází zdroje pro řešení problémů. Zároveň je různými technikami může odstranit nebo ubrat na jejich důležitosti. „Zkušeného hypnoterapeuta lze přirovnat k IT specialistovi. Ovládá něco jako klávesové zkratky a příkazy, které zlepší fungování klíčových částí systému. Jakmile najde myšlenkové viry, dokáže je ‚uspat‘, přemostit, obejít. Pomáhá vytvořit v mysli cesty, které se vyhnou nebezpečným úsekům. Vypělá hypnoterapie má své uplatnění v jakékoli oblasti, kde je používána lidská mysl. Oproti tomu klasické psychoterapie nedokáží jít do hloubky,“ přiblížil rozdíly Libor Činka.

Hypnoterapie dokáže pomoci i se zdánlivě neřešitelnými problémy – pomůže klientům zbavit se strachu, závislosti na cigaretách, harmonizovat vztahy v rodině a obnovit ztracené sebevědomí. Neděje se to však hned. K úspěšné hypnoterapii je zapotřebí spolupráce klienta a jeho ochota převzít za celý proces zodpovědnost. Výsledky jsou oproti jiným terapiím patrné velmi rychle. „Je mnoho lidí, pro které bylo již prvních devadesát minut terapie zlomovým okamžikem. Pokud člověk přichází s chutí spolupracovat na řešení problému, a nikoli se záměrem ‚vyřešte to za mne‘, pak jsou výsledky tím překvapivější a rychlejší. I u velmi komplikovaných případů dochází k řešení zpravidla mezi šesti až 10 sezeními, což je nejméně o polovinu rychlejší než při použití klasické psychoterapie,“ řekl Libor Činka.

Ačkoli je zatím pro mnoho lidí hypnoterapie až poslední možností, důvěra lidí v tuto formu pomoci stále stoupá. „Lidé za mnou přicházejí a často zmíní, že jsem jejich poslední záchrana, že už vyzkoušeli, co se dalo. Obecně ale zájem o jiné než klasické terapeutické přístupy stoupá. Moji klientelu tvoří ze dvou třetin ženy. Zbytek jsou muži, leckdy se jedná o vysokoškolsky a středoškolsky vzdělané lidi, často to jsou lidé, kteří pracují i na vyšších manažerských pozicích. Nejvíce klientů chce prostřednictvím hypnoterapie vyřešit problémy v osobním životě – od závislosti na cigaretách přes komplikované vztahy v rodině až po problémy s počítáním,“ popsal Libor Činka.



LIBOR ČINKA

TISKOVÁ ZPRÁVA

K úspěšnému řešení problémů je zásadní správný výběr terapeuta. „Hypnoterapeutický výcvik může absolvovat prakticky kdokoliv, málokdo však hypnoterapii může skutečně provozovat. Vysokoškolské vzdělání nejmodernější psycho- a hypnoterapeutické nástroje nenabízí, ale je potřeba si je osvojit v **dlouhodobých výcvicích**. Za minimální dobu potřebnou pro zkušenost umožňující pracovat s klienty považuji dvouletý výcvik pod dozorem zkušených praktiků, kteří mají nejméně desetiletou terapeutickou praxi. Po takovém vedení podle mého názoru může hypnoterapii provozovat každý, kdo prakticky ovládl široké spektrum metod a zároveň a zejména má vysokou etiku a myšlení překračující medicínské standardy,“ uzavřel Libor Činka.

KONTAKT PRO MÉDIA:

Mgr. Petra Ďurčíková **_mediální konzultant**

pear__media

+420 733 643 825, petra@pearmedia.cz

pearmedia.cz

LIBOR ČINKA, liborcinka.cz

Od roku 1992 vede tréninky pro vzdělávací společnosti, firmy i jednotlivce. Je autorem řady knih, online programů, nahrávek, kurzů a tréninků právě v oblasti paměti, učení, psychoterapie a osobního rozvoje.

Ve své praxi pomáhá lidem řešit jejich problémy více než 15 let. V roce 2002 absolvoval první výcvik hypnotické a nehypnotické psychoterapie, na kterou navázal akreditovaným výcvikem v systemické terapii, který ukončil v roce 2005. V následujících letech absolvoval řadu výcviků Ericksonovské hypnózy a neurolingvistického programování (NLP), a to i v zahraničí. Celkem absolvoval přes 1400 hodin výcviku. Jeho specializací je trénink paměti, rychločtení, motivace a psychologie vlivu, NLP.

Mimo jiné pomáhá lidem naučit se angličtinu jednou a provždy, a to pomocí kurzu Angličtina s hypnózou. V posledních dvou letech zařazuje do výuky i virtuální realitu. Výuku angličtiny podporuje i dalšími on-line programy a pomůckami pro učení angličtiny hrou.

Je autorem knih Ovládněte svůj mozek, Anglická gramatika bezbolestně i pro blondýnky, Magická angličtina Extra, Magická němčina a řady originálních online programů.