

# NLP a hypnóza

aneb Zjistěte, jak mohou pomoci právě Vám!



© 2017 Bc. Jana Czerneková

[www.jana-czernekova.cz](http://www.jana-czernekova.cz)

# NLP a hypnóza

aneb Zjistěte, jak mohou pomoci právě Vám!

Napsala Jana Czerneková pro [www.jana-czernekova.cz](http://www.jana-czernekova.cz)



## Prohlášení

Tento eBook je informačním produktem. Je povoleno jeho šíření mezi Vaše přátele a známé tak, aby se o NLP a hypnóze dozvědělo co nejvíce lidí a pochopilo jejich podstatu. Stažením tohoto informačního produktu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve vašich rukou a autorka za něj nenesé žádnou odpovědnost.

## Úvod

Vážení čtenáři,

je mi velkým potěšením, že jste si stáhli můj eBook. Je to pro mě jasná známka toho, že Vás má práce, NLP a hypnóza zajímá.

Tento eBook je rozdělen na dvě části. První část pojednává o **Neuro-lingvistickém programování (dále jen NLP)** a klade si za cíl Vám objasnit, o čem NLP je a ukázat Vám, které techniky z NLP na sezeních se svými klienty nejčastěji používám, a zároveň, **jak tyto techniky mohou pomoci právě Vám.**

Druhou část eBooku jsem psala se záměrem poskytnout Vám **relevantní informace o hypnóze**, kterou rovněž dle potřeby praktikuji na sezeních s mými klienty.

Jsem si jistá, že díky tomuto eBooku už pro Vás NLP nebude jen nesrozumitelnou zkratkou, ale vědou, která **umí z nemožného udělat možné.**  
☺

Pevně také věřím v to, že se mi podaří uvést na pravou míru i informace o hypnóze, o které koluje bohužel značně mnoho nepravdivých informací.

Připraveni? Jdeme na to!

## Co je Neuro-lingvistické programování?

Každý z nás byl obdarován tím nejvýkonnějším počítačem na světě – **lidským mozkiem**. Pravdou je, že jsme k němu jako malí nedostali žádný návod a tím pádem jsme s ním neuměli vůbec pracovat. A tak jsme sáli jako houba vše, co jsme slyšeli a viděli, převzali spoustu omezujících přesvědčení o sobě, životě, penězích, apod. aniž bychom nějak hlouběji přemýšleli nad tím, jestli nám to v životě bude pomáhat nebo naopak škodit. Návod na náš BIO operační systém by se nám tehdy opravdu hodil. Mám však pro Vás dobrou zprávu - **NLP takový návod obsahuje.**

**NLP je totiž soubor nástrojů a technik pro práci s lidským mozkiem.**

A jelikož nám náš mozek často brání dělat věci, které chceme, na základě programů, které ve svém mozku, respektive v našem podvědomí, máme, **musíme se naučit jeho řeči.**

NLP nám dává návod, jak pracovat se svou myslí, aby fungovala k našemu prospěchu.

Náš mozek je naprogramovaný k tomu, aby se zlepšoval, a aby fungoval rychleji a lépe. Proto **se NLP vyznačuje rychlými a účinnými změnami.**

To, že změna je pomalá, bolí a trvá roky, je pouze omezující přesvědčení. NLP Vám ukáže opak.

NLP posouvá hranice, které jsme si my, na základě svých zkušeností v průběhu života, nastavili.

### **Co znamená tedy zkratka NLP?**

**Neuro** – je o tom, jak myslíme a jak přijímáme a zpracováváme informace

**Lingvistické** – je o studiu jazyka a o tom, jak jazyk používáme

**Programování** – zabývá se procesem dosahování výsledků na základě programů, které používáme

Dostala jsem otázku, zda-li pracuji s nějakými vyššími silami... Ne nepracuji. 😊

Neuro-lingvistické programování není esoterika. Jak už jsem psala výše, pracuji s lidským operačním systémem a jeho jazykem.

Jelikož lidský mozek myslí v obrazech, **v NLP hodně pracujeme s vizualizací.** To proto, aby nám náš mozek rozuměl a chápal, co po něm vlastně chceme. 😊

Takže žádné vyšší síly nepoužíváme. Ani na hlavu nepřipojujeme elektrody. Ani nic jiného podobného.

Používáme jen řadu velmi účinných technik, které si dokáží poradit s něčím tak složitým jako je lidský mozek.

**A o těchto technikách je první část tohoto eBooku.** 😊

## NLP techniky

V této části eBooku si ukážeme techniky, které nejčastěji používám se svými klienty na sezeních a prozkoumáme, na co je která technika užitečná a účinná.

# KOTVENÍ

Technika kotvení se používá pro ukotvení **jakéhokoliv pozitivního stavu**, který chceme cítit.

Jaké by to pro Vás bylo cítit se šťastně, i když pro to nemáte vůbec žádný důvod? Přesně toto umí kotva.

Ukotvíte si např. na jakémkoliv místě na těle pozitivní stav a stisknutím této kotvy si jej automaticky vyvoláte, kdykoliv budete chtít či potřebovat.

**Ukotvit si můžete jakékoliv stavy** – sebevědomí, motivaci, štěstí, radost, spokojenost, klid, soustředěnost, uvolnění, smích, zamilovanost, hrdost na sebe, ..., jakýkoliv pozitivní stav.

Touto technikou se dá ukotvit na jedno místo **pouze jeden pozitivní stav**.

# KRUH SKVĚLOSTI

Jedná se o techniku kotvení na místo, ve kterém **se dají pozitivní stavy vrstvit**.

Můžete si tam ukotvit všechny pozitivní stavy, na které si vzpomenete – sebejistotu, soustředění, klid, štěstí, radost, smích, lásku, hrdost na sebe, úspěch, nadhled, motivaci apod.

Po vstupu do tohoto kruhu budete zažívat naprosto fenomenální pocity. 😊

Kruh skvělosti využijete ve všech situacích, ve kterých se potřebujete cítit sebejistě a spokojeně.

# INTEGRACE ČÁSTÍ

Tato technika se používá v situacích, kdy **jedna Vaše část by ráda něco dělala**, ráda by s něčím novým začala, **ale ta druhá část jí v tom brání a dělat to nechce**.

**Příklad:** máte v hlavě skvělý podnikatelský nápad a **rádi byste** na základě něj **rozjeli nový byznys** a dělali práci, která Vás bude fakt bavit. Na druhou stranu se Vám však do toho kvůli lenosti a pohodlnosti moc nechce, protože víte, že Vás to bude stát mnoho práce navíc.

Nebo na jednu stranu **byste chtěli přestat kouřit**, protože se Vám zhoršuje zdraví a leze Vám to příšerně do peněz. Na stranu druhou se však nějaká Vaše část kouření zbavit nechce, protože byste díky tomu přišli o uklidňující pocity, které Vám cigareta přináší.

Příkladů je samozřejmě více než dost, ale myslím si, že jste pochopili, o jaké případy zde jde. 😊

# ČASOVÉ OSY

Techniky časových os jsou **nejúčinnější** techniky, které v NLP máme a jsou dohromady tři – časová osa na negativní emoce, časová osa na omezující rozhodnutí a časová osa na úzkost.

## 1) Negativní emoce

U techniky **časových os na negativní emoce** odstraňujeme 5 hlavních nežádoucích negativních emocí – zlost, smutek, strach, jakákoliv emocionální bolest a pocit viny.

A často se nezbavíte jen těchto emocí, ale i doprovázených jevů. **Věděli jste, že odstraněním nežádoucích smutků se můžete zbavit i Vašich alergií?** 😊 Díky tomu jsem u svých klientů odstranila alergie na pyl, prach, roztoče nebo třeba trávy.

## 2) Omezující rozhodnutí

Pak NLP nabízí techniku **časových os na omezující rozhodnutí**. Díky této technice odstraňujeme omezující přesvědčení, která o sobě máme, a pro které jsme se my a naše podvědomí někdy v minulosti rozhodli.

Ono je totiž pravdou, že všechny ty věci, které se nám v životě dějí, my se pro ně někdy dříve v minulosti rozhodli, a proto se nám dějí.

Například já měla o sobě omezující rozhodnutí, že neumím vydělávat peníze. Dnes se tomu již směju. 😊

Může se jednat o cokoli, co (si myslíte, že...) neumíte... nedokážete... Všechno to negativní a omezující rozhodnutí, která Vám brání dělat jiné a lepší věci.

**Většina omezujících rozhodnutí, která o sobě máte, mají svůj původ v dětství**, kdy nějaká autorita (rodič, učitelka, apod.) o Vás prohlásila nějaké tvrzení, které „zákonitě“ popisuje Vaši osobnost či Vaše dovednosti a



schopnosti, Vy tomu tvrzení uvěřili (...protože když to říká autorita, tak to musí být přece pravda) a od té doby se to s Vámi „veze“.

### 3) Úzkost

A třetím typem časových os je **časová osa na úzkost**, u které se odstraňuje jakákoliv úzkost a strach z události, která nás v budoucnu čeká. Například strach z prezentace, kterou máte za 2 dny. 😊

# SUBMODALITY

Technika submodalit (nebo také přemapování) se používá rovněž na omezující přesvědčení. Zde se přemapovává **omezující přesvědčení na přesvědčení, které nás posiluje**.

Ze své koučinkové praxe vím, že drtivá většina lidí má o sobě podvědomé omezující přesvědčení „Nejsem dost dobrý(á)“, které pak dost negativním způsobem úraduje ve všech oblastech jejich života – v práci, vztazích, v životě celkově.

*Představte si, jaké by to bylo, kdybyste opravdu věřili tomu, že jste dost dobří. Věřím, že si uvědomujete, co všechno byste mohli ve svém životě dokázat... Technika přemapování bude ráda k Vaším službám.*

Technikou submodalit však můžeme přemapovat mnohem více věcí. Díky této technice **můžete odpustit člověku**, který Vám ublížil natolik, že při vzpomínce na daného člověka už nebudete cítit žádné negativní emoce a ten člověk Vám bude jedno.

Touto technikou také můžete **zlepšit svůj postoj ke svým rodičům**. Podívejte se, jak Vaši rodiče ovlivňují Váš život, ať chcete nebo nechcete.

Technikou submodalit si můžete nechat **znechutit i věci, které máte rádi**, ale víte, že Vám škodí, a tak byste byli raději, kdybyste je rádi neměli.

Docílíme tedy toho, že alkohol nebo cigarety Vám jednoduše přestanou chutnat.

**Jakékoliv zlozvyky** se dají odstranit pomocí techniky submodalit a techniky SWISH.

# SWISH

SWISH je technika, kterou děláme v prostoru a proto se nedá použít na sezení prostřednictvím skype. Pomocí této techniky odstraňujeme **jakékoliv nežádoucí chování**, které máte a nahrazujeme jej chováním, které chcete namísto toho. Je to perfektní technika na odstranění veškerých zlovyků.

Chcete přestat kouřit? Na sezení se mnou si vyberete, co chcete dělat namísto kouření, a přeprogramujeme Váš mozek tak, že místo po cigaretě sáhnete například po jablku, do kterého se s chutí zakousnete. 😊

# LANDSCAPE

Landscape je účinná technika **pro nastavení Vašeho cíle**. Vytvoříte si plán s konkrétními kroky, které pro daný cíl uděláte, zároveň si určíte překážky, které by se mohly na Vaší cestě objevit a jak tyto překážky můžete překonat.

Dokonce Vám budou chodit takové nápady, které by Vás normálně na vědomé úrovni nenapadly. 😊 Krásně se Vám rozjede kreativita.

A to vše se souhlasem Vašeho podvědomí, které Vám v dosahování cíle již nebude bránit. Díky technice Landscape zadáte svému podvědomí zakázku, na základě které bude vědět, na čem má pracovat.

## PERCEPTUÁLNÍ POZICE VNÍMÁNÍ

Tato technika je výborná pro **řešení konfliktních situací**. Je ale extrémně nepohodlná. Proč?

Již se totiž nebude brát v potaz pouze Váš úhel pohledu na danou situaci, ale i úhel pohledu člověka, se kterým máte ten konflikt.

Jen díky tomu se konflikt může vyřešit.

Protože díky této technice najednou chování daného jedince pochopíte, uvědomíte si, proč se choval tak, jak se choval, a zjistíte, že ani on to s Vámi nemyslel tak zle, jak Vy jste si mysleli.

Technika perceptuální pozice vnímání se provádí v prostoru a pouze s klientem. **Člověk, se kterým máte konflikt, se sezení neúčastní.**

Získáte nový úhel pohledu na celou konfliktní situaci, vyjasnění nedorozumění, objasnění nepochopeného a hlavně úlevu.

# STAV UČENÍ

Stav učení je ideální technika pro všechny lidi, kteří se potřebují **snadno a rychle cokoliv (na)učit**.

Zabere zhruba 3 minuty, během kterých se dostanete do soustředěného stavu učení a Vám se učí mnohem lépe než předtím.

K tomu ještě na sezení přidáváme techniku kotvení na soustředěnost a motivaci, odstranění omezujícího přesvědčení ohledně učení, případně techniku Integrace částí, a výsledek je perfektní. 😊

# DISNEYHO TECHNIKA

Technika Walta Disneyho se používá **pro tvorbu Vašich projektů**. Probíhá v prostoru a během ní vstupujete do 3 pozic – vizionáře, realisty a konstruktivního kritika.

Díky této technice si ujasníte, jak bude projekt vypadat, jaké kroky je třeba udělat, co se může pokazit a jak tomu předejít.

Je to ideální technika pro tvorbu a rozvíjení Vašich podnikatelských nápadů. 😊

# ZBAVENÍ SE NEGATIVNÍHO ZÁŽITKU

Na závěr první části eBooku o NLP technikách jsem se rozhodla, že se o jednu techniku s Vámi podělím.

Jistě jste již prožili nějaký **zážitek, který byl pro Vás velmi negativní**. Ten zážitek máte pořád ve své hlavě a kdykoliv na něj pomyslíte, zhorší se Vám nálada.

**Jaké číslo na stupnici 1-10 byste tomuto zážitku dali?** 1 znamená, že už Vás tento zážitek netrápí a 10 znamená, že je to pro Vás absolutní hrůza, pořád Vám to chodí na mysl.

Při této technice můžete mít oči otevřené nebo zavřené. Záleží, jak se Vám lépe vybavují obrazy.

## A nyní postup techniky:

1. Myslete na tento negativní zážitek, který už nechcete mít ve své hlavě. Buď vidíte ve své hlavě obrázek nebo film.
2. Tento obrázek zmenšete a pošlete daleko od sebe. Nechte vyblednout barvy a jas.
3. Jestliže tam slyšíte zvuky a hlasy, nechte je zeslábnout. Úplně je vypněte.
4. Nyní svůj obrázek zmenšete natolik, že budete muset mhouřit oči, abyste viděl(a), co na něm je. Teď ho zmenšete ještě více a až bude mít podobu drobků, můžete jej snést ze stolu.
5. Několikrát se zhluboka nadechněte.

Po provedení této techniky si vzpomeňte na číslo na stupnici, které jste tomu zážitku dali. **Jaké číslo byste mu dali teď?**

Postup techniky můžete provést dle potřeby i několikrát.

Těším se na Vaše zkušenosti a úspěchy s touto překvapivě účinnou technikou. ☺ Budu ráda, když mi napíšete na [info@janaczernekova.cz](mailto:info@janaczernekova.cz).

## Co je hypnóza?

**Vítejte v druhé části tohoto eBooku, která pojednává o tom, co je to hypnóza a zodpoví nejčastější dotazy týkající se tohoto tématu.**

Hypnóza je stav hlubokého uvolnění jak našeho těla, tak naší mysli. **Je to stav, kdy z vědomé mysli přecházíme do mysli podvědomé,** ve které máme uloženo všechno to, co si pamatujeme a také to, co si nepamatujeme a co si vědomě neuvědomujeme. Najdeme tam odpovědi na všechny naše otázky týkající se našeho života. Najdeme tam řešení na naše problémy.

Vtipné je, že v hypnóze jsme několikrát denně, aniž bychom to věděli. Například u sledování filmu jsme tak vtaženi do děje, že si vůbec neuvědomujeme, že nás ten film hypnotizuje. Při sledování televizních zpráv jak by smet. Když se během dne zasníme a díváme se tzv. do blba. 😊 Nebo když řídíme auto a vůbec si nepamatujeme, jak jsme projeli nějaký úsek...

Filmy nám ovšem ukazují, že hypnóza je něco nebezpečného. Že je to něco, čím nás někdo může zmanipulovat a my pak budeme dělat věci, které normálně vůbec neděláme nebo bychom je normálně nikdy neudělali. Jenže to je lež.

Skutečnost o hypnóze je velmi překroucená. **Tvůrci filmů a lidé, kteří o hypnóze negativně mluví, jsou z velké části ti, kteří si ji nikdy nezažili na vlastní kůži.**

Hypnóza je intenzivní forma soustředění se na své nitro. **Díky hypnóze se dostanete blíže k sobě.** K tomu, kdo opravdu jste. Postupně odlupujete ty nánosy bláta, aby jednoho dne se mohl vyloupnout ten krásný diamant, který trpělivě čeká, až to uděláte.

Zjistíte, jestli ta cesta, po které kráčíte, je ta správná. Uvědomíte si, které věci, lidi a situace si máte ve svém životě ponechat a které s Láskou propustit. Když váháte mezi dvěma možnostmi a nevíte, pro kterou se rozhodnout, v hypnóze snadno přijdete na to, co je pro Vás to nejlepší.

**A co je nejlepší, konečně přijdete na to, že takoví, jací jste, jste absolutně v pořádku.** A to za ten dobrý pocit ze sebe vážně stojí. 😊

## Nejčastější otázky a odpovědi ohledně hypnózy

Pojďme se nyní podívat na nejčastější dotazy, které Vás v souvislosti s hypnózou napadají.

### **Může mě někdo v hypnóze zmanipulovat?**

Ne, nemůže. Dokonce ani Vás nikdo nemůže přinutit k tomu, abyste do hypnózy vstoupili. A tak všechno záleží jen na Vás. Jestli do hypnózy vůbec vstoupíte, jak moc hluboko v ní budete a jak moc si tento zážitek dovolíte prožít.

Kdybyste v hypnóze slyšeli jakoukoliv sugesci, která by se Vám nějakým způsobem nezamlouvala, můžete ji buď jednoduše odmítnout a tím pádem do svého podvědomí nepustit, a nebo můžete z hypnózy vystoupit tím, že otevřete oči.

### **Může v hypnóze můj partner říct konečně pravdu?**

Tento dotaz mají zhrzené manželky, které mají podezření o nevěře svých manželů. Doufají, že alespoň v hypnóze záletníci řeknou pravdu. Ale musím Vás zklamat. Pokud dotyčný pravdu říct nechce, tak bude zatloukat nejen v běžném životě, ale i v hypnóze. 😊

### **Co když v hypnóze neuvidím vůbec nic?**

I toto se může stát. Nicméně mám zkušenost, že i přesto, že klient v hypnóze nic neviděl a žádné zásadní myšlenky mu tam nepřišly, hned na druhý den pocítil a viděl změny ve svém životě.

### **Co když v hypnóze uvíznu?**

V hypnóze nelze nijak uvíznout. Kdykoliv budete chtít, můžete z hypnózy vystoupit. Když už to vezmu do extrému, tak i kdybych na sezení s klientem umřela, tak pokud by ode mě dlouho nic neslyšel, jednoduše by otevřel oči a podíval se, co se děje.

### **Může mě někdo zhypnotizovat, i když s tím nesouhlasím?**

Ne. Už jsem o tom psala výše. Ráda říkám, že pokud nebudete chtít do hypnózy vstoupit, můžu se postavit i na hlavu, ale nic s Vaším rozhodnutím neudělám. 😊

### **Když jsem v hypnóze, tak jsem v bezvědomí, a nebo jen spím?**

Ani jedno. V hypnotickém stavu jste plně při vědomí, akorát se soustředíte na hlas hypnotizéra, který Vás vede.

### **Proč je důležité následovat instrukce hypnotizéra?**

Celý scénář hypnózy je sestaven z určitých instrukcí. Obsažené instrukce slouží k tomu, aby se klient do hypnózy dostal snadno a rychle a vytěžil tak z ní maximum. Čím přesněji budete následovat instrukce hypnotizéra, tím účinnější to pro Vás bude.

### **Musím v hypnóze strnule sedět a vůbec se nehýbat?**

Ne, nemusíte. Uslyšíte sice sugesci „Všechny Tvé svaly nebudou fungovat...“ ale tato sugesce se říká pouze za účelem úplného fyzického uvolnění. Jinak normálně můžete zhluboka dýchat, polykat nebo se klidně i podrbat, pokud Vás někde něco svědí. 😊 Nejdůležitější ze všeho je, abyste se v hypnóze cítili příjemně a pohodlně.

### **Jaké oblasti může hypnóza pomoci vyřešit?**

Jakoukoliv oblast. Moji klienti si na sezení řeší především tyto oblasti života – vztahy, peníze, zdraví, práci a kariéru, zbavení se závislostí, sebevědomí, cíle a záměry, osobní a intimní věci, smysl života, nevyřešenou minulost, plány do budoucna či dilemata, kdy nevědí, mezi jakými volbami se mají rozhodnout.

### **Můžu se díky hypnóze zbavit svých zdravotních obtíží?**

Ano, můžete. Hypnóza je ideální na řešení příčin psychosomatických onemocnění. Hypnózou lze vyléčit i leukémii, což je úžasné! Avšak Vám



nezaručím, že tento zázrak se stane hned po první hypnóze. A věřím, že byste to ani neočekávali. 😊

### **Kolik stojí hypnotické sezení? V ceníku to nemáte uvedeno.**

Hypnózu provádím pouze v kombinaci s technikami NLP a to z prostého důvodu - je to mnohem účinnější. Hypnóza krásně podpoří účinnost NLP a naopak. Můžete ji absolvovat u [měsíční a tříměsíční spolupráce](#).

### **Mohou podstoupit hypnózu i těhotné ženy?**

Ano, mohou. Měla jsem klientku, která byla pár dní před porodem, a v hypnóze si řešila, kdy už konečně chce to její dítě vylézt ven. 😊 Miminku hypnotický stav nijak neublíží, je naprosto v bezpečí.

Kdybyste náhodou v tomto eBooku nenašli odpověď na svou otázku, jednoduše mi napište na e-mail [info@janaczernekova.cz](mailto:info@janaczernekova.cz). Odpovím Vám ihned, jakmile to bude možné.

## Závěr

Tak a jsme na konci. Děkuji, že jste dočetli až sem. Jste báječní!

Věřím, že Neuro-lingvistické programování a hypnóza již pro Vás nejsou tou velkou neznámou, jako před čtením tohoto eBooku.

Nyní již víte, jak Vám mohu díky NLP a hypnóze pomoci **zbavit se nízkého sebevědomí, Vašich závislostí na návykových látkách či pomoci s budováním byznysu a úspěchu**, což jsou tři oblasti, které na sezeních se svými klienty řeším nejraději.

Zpětné vazby mých klientů naleznete na mém webu, na stránce [Vaše příběhy](#).

Sezení se mnou probíhají buď osobně v Praze a nebo online prostřednictvím skype z pohodlí Vašeho domova.

Objednat se můžete na mailu [info@janaczernekova.cz](mailto:info@janaczernekova.cz) nebo na tel. 722 903 824.

Těším se na Vás!



**Bc. Jana Czerneková**

Certifikovaná Mistr praktikantka NLP

Autorka eBooku [Jak za 2 hodiny objevit svůj talent](#)

[www.jana-czernekova.cz](http://www.jana-czernekova.cz)

[www.koucpromlade.cz](http://www.koucpromlade.cz)