



# ZPRAVODAJ

ČESKÝ SPOLEK HYPNOTERAPEUTŮ  
ročník 2 • číslo 2 • 1. června 2020

## Slovo předsedy ČSH

*Vážení a milí,*

*v době pandemické jsme se jako Spolek věnovali především činností spojeným s terapiemi všech těch, kteří je akutně potřebovali.*

*Děkuji všem kolegům, kteří pomáhali v karanténě osobně i po telefonu mnoha klientům s psychickými potížemi.*

*Věřím, že v dnešním Zpravodaji najdete mnoho užitečného i poučného.*

*Sledujte i nadále naše webové stránky a Facebook s novinkami.*

*Přeji vám, naši milí příznivci, krásné léto.*

**Mgr. Martin Jan Šverma, C. Ht.**  
**předseda ČSH**



-AC-

## Ze života Spolku

Máme radost z nových členů, o které se nadále rozrůstáme.

Na poradě dne 14.5.2020 bylo odsouhlaseno vydávání ročenky Zpravodaje v časopisovém formátu.

Máte se na co těšit, neboť Zpravodaj bude od příštího čísla obohacen o rubriku Cestování, kam můžete svými cestovatelskými zážitky přispět i vy.

Těšíme se na vaše příspěvky, které můžete zasílat na adresu: [hypnoterap@hypnoterap.cz](mailto:hypnoterap@hypnoterap.cz)

V dalších číslech začneme vydávat rozhovory s jednotlivými členy Spolku, které povede zkušená redaktorka paní Edita Pacovská.

V průběhu června se chystá profesionální fotografování pod vedením členky paní Lenky Attlové.

V létě proběhne výjezdní zasedání vedení a členů Spolku. Datum a místo bude upřesněno na poradě 11.6. 2020 a zveřejněno na FB stránkách, včetně našich webových.

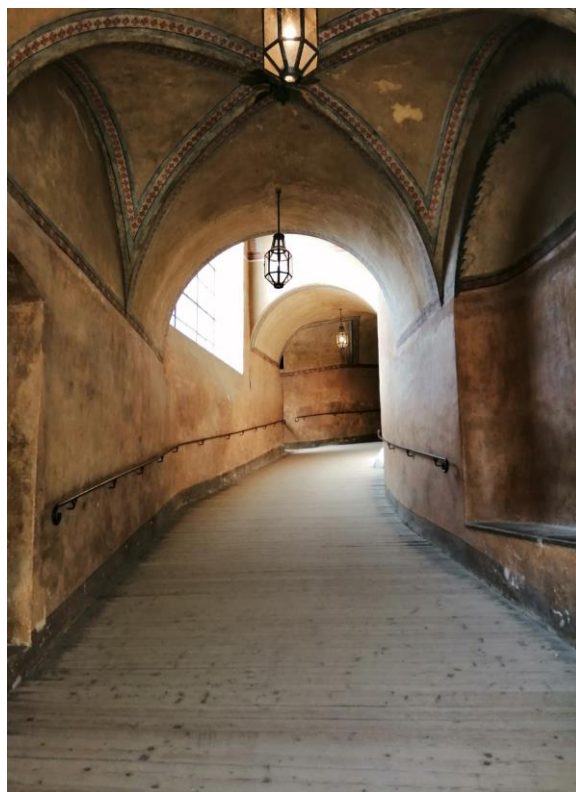
# Dějiny hypnózy aneb jak šel čas

5. část

Nadpřirozenou moc přenesli tak sami na sebe, do svých svatyní, na věci posvěcené, následně vydali okultní dogmata a učinili tak na dlouhou dobu astrologii a alchymii nepřístupnou široké veřejnosti. Tím byl učiněn na staletí konec vědeckého pokroku a rozvoje hypnózy. Řada významných učenců musela přizpůsobovat své spisy vlivu katolické církve, aby nebyly spáleny. To je příklad i Kornelia Agrippy, žijícího na přelomu 15. a 16. století. Ve svém spise Okultní filosofie čili magie připouští, že magie učí mnohým zbytečným věcem a zázrakům. Radí nevšímat si jich a pátrat spíše po příčinách těchto jevů, bádát, co je člověku prospěšné, co odvrací neštěstí, ruší kouzla a léčí choroby těla i duše. Jeho současník Theophrastus Bombastus Paracelsus vysvětluje zase ve svých spisech vzájemné vlivy duševní i léčebnou sílu léků kosmickým magnetismem, který vychází ze starých poznatků astrologických. Helmont žijící na přelomu 16. a 17. století vysvětluje hvězdný vliv a přitahování a odpuzování věcí pozemským rovněž magnetismem se zdůrazněním nekonečné síly vůle, která proniká celým vesmírem. Nazývají ji proto *magnale magnum*. Tato vůle sídlí dle jeho představa v člověku a může působit i na dálku na ostatní objekty. V Maxwellově spise *De medicina magnetica* ze 17. století je definován tzv. *spiritus vitalis*, paprsek z těla vycházející, který je životním duchem. Pomocí tohoto ducha životního a světového může údajně každý, kdo si ho v sobě rozmnoží, léčit sebe i jiné bez přítomnosti lékaře.

Význam sugesce je však v období středověku výrazně znatelný. Dokazuje to nejen sílící vliv modliteb jakožto pozitivních afirmací, ale i známé epidemie křečových tanců. Muži i ženy upadli v tomto stavu zpravidla na zem, v extázi měli halucinace, viděli boží trůn, jiní dostávali křeče podobné epileptickým záchvatům a tančili potom dále po ulicích jako posedlí ďáblem. Tyto taneční epidemie se opakovaly v Evropě až do 17. století.

**Autor: Bc. Daniel Dvořák, Ht.**



-AC-

# Příprava klientů na hypnotické sezení

Spokojenost klientů je dotvářena spoustou detailů. Zvláště při odpoledních či večerních sezeních může klient přijít unaven, čímž vzrůstá riziko, že při zvuku konejšivého hlasu hypnoterapeuta usne a některé části hypnózy si nebude pamatovat. Tím může být narušena jeho spokojenost se zážitkem z hypnoterapeutického sezení.

Proto se mi osvědčilo klientům před samotnou hypnózou vysvětlit, co mohou od hypnózy očekávat. Hypnóza není spánek, a to je dobré v rámci přípravy na hypnotizaci klientovi vysvětlit. Spánek je stav relativního nevědomí, zatímco hypnóza je stav soustředěného nebo zvýšeného vědomí. Klientům vysvětluji, že pokud použiji slovo spánek, nejedná se o přirozený spánek, který nastává, když jdou v noci spát, ale spíš zkrácenou metaforu pro hypnotický spánek. V hypnotickém spánku se člověk chová, jako kdyby spal, to znamená, že se nachází v hluboce uvolněném stavu se zavřenýma očima.

Nejvíce se mi osvědčilo požádat klienty předem, aby pokud možno v rámci hypnotického sezení nespali. Mohu jim také říci, že pokud usnou, mohou přijít o většinu zážitku. Pokud se tak přesto stane, nic se neděje. Během chvíle to poznám a zvýšeným tónem hlasu klienta přivedu zpět do hypnotického stavu.

Klient také může mít o hypnóze různé zkreslené představy např. z jevištních představení, kdy například slovo „spěte“ vedlo ke zdánlivě rychlé indukci. Dle mého názoru je nechat klienty spát delší dobu v rámci hypnoterapie neprofesionální. Jak ale poznat, že klient usnul?

Abych určila, zda mě klienti poslouchají, nebo zda se na chvíli oddali spánku či je jejich pozornost snížena, udržuji tempo své řeči a pokládám jim různé otázky, např. „Sedí se vám pohodlně? Pokud ano, dejte mi to najevo zvednutím prstu pravé ruky.“, nebo po slovech, na která se očekává kladná odpověď, se zeptám „Souhlasíte? Pokud ano, dejte mi to najevo zvednutím prstu na ruce.“.

Dalším tipem v rámci přípravy klienta na sezení je požádat klienta, aby před začátkem sezení navštívil toaletu. Zjistila jsem, že pokud klienti nejsou vyrušováni potřebami svého těla, o to lépe se mohou při hypnóze na má slova soustředit.

Příprava klientů na první sezení je velmi důležitá. Sezení hypnózy obvykle nezačíná prvními slovy indukce, ale mnohem dříve: návštěvou webových stránek, podáním ruky, vysvětlením účinků hypnózy nebo vyvrácením mylných představ o hypnóze. To vše pomáhá klientům cítit se během sezení komfortně a přispívá k úspěchu celého sezení.

**Autor: Jarmila Doubková, MBA, ACC (ICF), C.Ht.**



-AC-

# Místo pro reklamu

**Dana Dvořáková**  
*hypnoterapie a psychorelaxace,  
poradenské služby*

tel: 603 236 536      web: [www.dana-dvorakova.webnode.cz](http://www.dana-dvorakova.webnode.cz)



**Bc. RADKA HORNEK**

*hypnoterapie koučink nlp*

Plaská 5 Praha 5 150 00  
+420 725 508 233  
[radkahornek@gmail.com](mailto:radkahornek@gmail.com)  
[www.radkahornek.cz](http://www.radkahornek.cz)



**MARTIN JAN ŠVERMA**  
PSYCHOTERAPIE  
HYPNOTERAPIE  
LOGOPEDIE

**Mgr. Martin Jan Šverma**  
psychoterapie, hypnoterapie  
logopedie

Senovážné náměstí 23, Praha 1  
**+420 731 377 110**  
[www.ipsychoterapie.cz](http://www.ipsychoterapie.cz)

**Bc. Daniel Dvořák**  
*hypnoterapie a psychorelaxace,  
pedagogicko-psychologické poradenství*

tel: 777 547 933      web: [www.daniel-dvorak9.webnode.cz](http://www.daniel-dvorak9.webnode.cz)


**VLADIMÍR FELKL**  
*Certified Hypnotherapist - Instructor*  
National Guild of Hypnotists

škola hypnózy, terapie,  
regresní terapie,  
NLP, TFT

ul. Milady Horákové 116  
Praha 6 - Hradčany  
[www.hypnoterapie.eu](http://www.hypnoterapie.eu)  
tel. :+420 777133639

**Český spolek hypnoterapeutů**  
**Mgr. Miroslav Lipták, C.Ht.**

**Tel. 778 703 249**

 [ceskyspolekhypnoterapeutu.cz](http://ceskyspolekhypnoterapeutu.cz)


**Zájemci o umístění vlastního článku, či reklamy,  
zasílejte své příspěvky: [dvorakdan@atlas.cz](mailto:dvorakdan@atlas.cz)**

**Redakční rada:**  
Mgr. Martin Jan Šverma  
Bc. Daniel Dvořák  
Aleš Chod

**Český Spolek Hypnoterapeutů**  
[www.ceskyspolekhypnoterapeutu.cz](http://www.ceskyspolekhypnoterapeutu.cz)

# Místo pro reklamu

**Český spolek hypnoterapeutů**  
Jarmila Doubková, MBA, ACC, C.Ht.



Tel. 774 889 774  
ceskyspolekhypnoterapeutu.cz

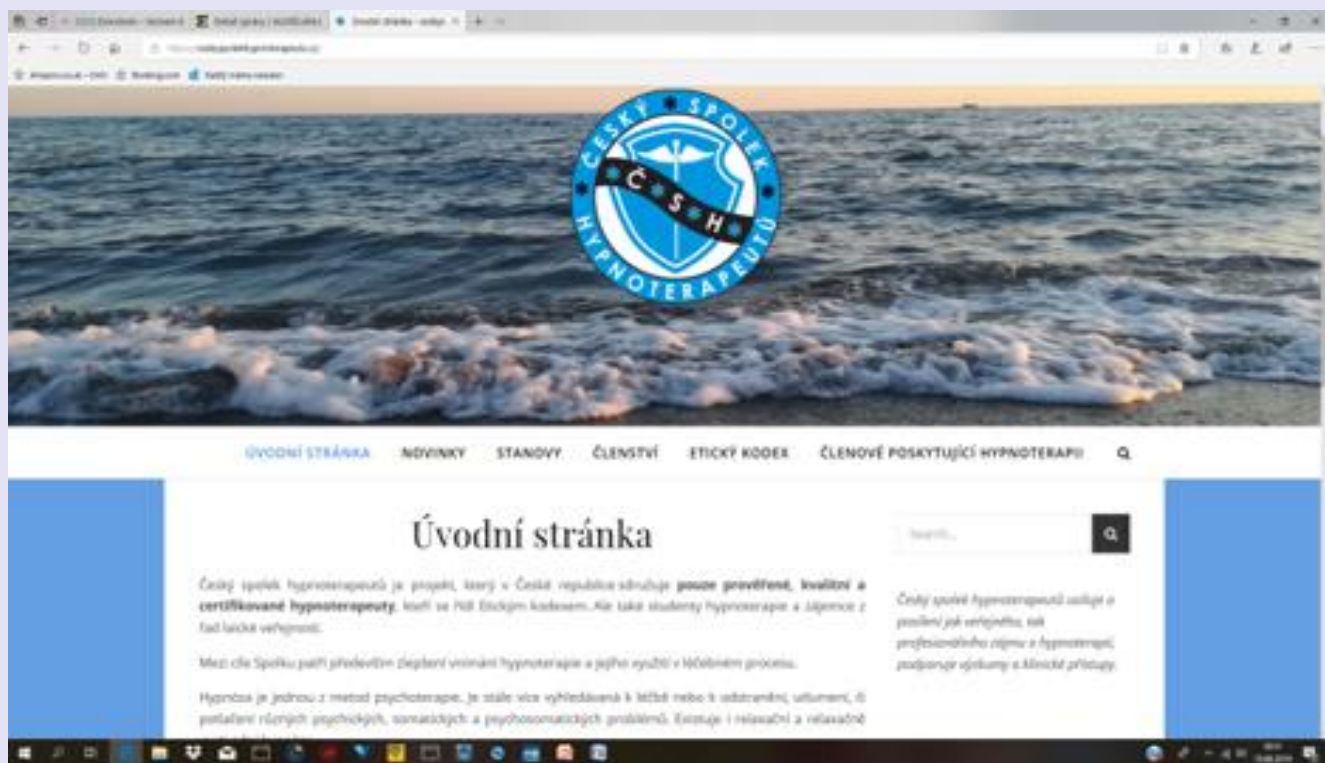


**Lenka Attlová C.Ht.**  
psychorelaxace, hypnoterapie, logopedie

---

Senovážné náměstí 23  
PSČ 110 00, Praha 1

mobil: 737 333 123  
www.psychorelaxace.cz  
lenka.attlova@psychorelaxace.cz



Úvodní stránka

Český spolek hypnoterapeutů je projekt, který v České republice sdružuje pouze prověřené, kvalitní a certifikované hypnoterapeuty, kteří se řídí Etickým kodexem. Kde také studují hypnoterapie a zájemce z řad laické veřejnosti.

Mezi cíle Spolku patří především zlepšení vnímání hypnoterapie a jejího využití v léčebném procesu.

Hypnóza je jednou z metod psychoterapie. Je stále více vyhledávaná k léčbě nebo k odstranění, ulehčení, či potlačení různých psychologických, somatických a psychosomatických problémů. Existuje i relaxační a relaxačně

**Zájemci o umístění vlastního článku, či reklamy,  
zasílejte své příspěvky: [dvorakdan@atlas.cz](mailto:dvorakdan@atlas.cz)**

**Redakční rada:**  
Mgr. Martin Jan Šverma  
Bc. Daniel Dvořák  
Aleš Chod

**Český Spolek Hypnoterapeutů**  
[www.ceskyspolekhypnoterapeutu.cz](http://www.ceskyspolekhypnoterapeutu.cz)

# Vyrovnanost a spokojenost v době mediálních technologií

V uplynulých dnech jsme byli nuceni se konfrontovat s událostmi spojenými s výskytem pandemie, který výrazně zasáhla do našich životů a ovlivnila naši psychickou pohodu i odolnost. Ještě nedávno bychom si obtížně dovedli představit, co vše může znamenat být v intenzivnějším kontaktu se svým okolím, poznávat sociální izolaci a prožívat každý den pracovní i existenční nejistotu. Stále častěji jsme sledovali média, což přispělo k prohlubování psychického napětí. Dnešní doba spojená s mediálními technologiemi klade na současného člověka mnohé nároky. Stáváme se postupně jejich otroky a většinu svého času, který bychom mohli smysluplně využít, trávíme na sociálních sítích či v přítomnosti nástrojů mediální technologie.

Zatímco dříve lidé žili v souladu s rytmem a duchem přírody, dnes její roli přejala média-mobilní přístroje, sociální sítě, tablety. Současný svět je sice po stránce informační o mnoho bohatší, zároveň jsme však chudší na přirozené emoční prožívání, vnímání přítomného okamžiku a vlivem mnoha podnětů vzniklé z přebytku informací se oslabuje zejména naše pozornost a odolnost. To vše bývá spojené s tendencí odkládat naše povinnosti. Doslova dnešní člověk sjíždí palcem u ruky sociální sítě, přepíná ovladačem programy na své televizi, sleduje různá videa. To vše má ve spojení s pracovním vyčerpáním za následek pozornostní deficit.

U současných sociálních sítí se setkáváme s jedním problémem, který může být v dlouhodobém důsledku pro člověka alarmující-ukazují totiž často život lidí v jejich pracovních i životních vrcholech. Tím přispívají ke snižování sebedůvěry jednotlivce, který je sleduje, a vedou samozřejmě k tomu, že máme tendenci se v rámci společnosti porovnávat. Výsledek je rozvoj úzkostně-depresivních poruch a jejich nárůst v posledních letech, se kterými se setkáváme v praxi hypnoterapeutů. V čem je možné však dle mého názoru hledat příčinu?

Domnívám se, že jeden z problémů této doby je především v odklonu od klasických hodnot, neschopnosti prožívat přítomný okamžik a žít jen virtuální životy. Mediální technologie jsou pro náš život samozřejmě důležité, plní zejména v této době obdivuhodnou funkci v oblasti vzdělávání, neměly by však nahradit klasické formy společenského kontaktu. Kouzlo ručně psaného dopisu vytlačily SMS či MMS, osobní setkání je dnes nahrazeno např. videohovorem či Skypem, a tak nějak se vytrácí lidský prvek, což je podle mého soudu velká škoda. Naučili jsme se vlivem doby a jejich požadavků žít na autopilota a stíhat mnoho činností zároveň, aniž bychom si užívali každou zvlášť. Někteří jsou doslova pohlceni různými technologickými vymoženostmi, a tak neumí vypnout a soustředit se na to, čemu se právě věnují. Mnohdy jim pak proteče život mezi prsty.

# Vyrovnanost a spokojenost v době mediálních technologií

Takový životní styl se následně projeví i na jejich výkonu. Osvědčilo se proto několik rad, které v kombinaci s hypnoterapií mohou pomoci nám všem k dosažení větší míry pohody a vyrovnanosti. psychické spokojenosti a vyrovnanosti. Zde přináším jejich výčet:

- Vypínejte si občas různá upozornění na mobilu – pokud nás někdo bude chtít kontaktovat, může nám přímo zavolat
- Při větší činnosti přepněte telefon do leteckého režimu, ztište zvuk, vypněte občas mobilní data, popř. telefon na danou dobu schovejte-náš strach, že o něco přijdeme, je totiž iracionální

- Zkuste aktivovat černobílý obraz na mobilu-aplikace nebudou pro nás tak atraktivní jako barevné
- Před spaním se snažte být bez přítomnosti různých monitorů, obrazovek, které produkují modré světlo-dochází k ovlivňování hladiny melatoninu-hormonu spánku, možné využít též v nastavení mobilu noční režim či aplikaci Twilight
- Úklid našeho digitálního prostoru na ploše PC či mobilu nám může pomoci při digitálním detoxu-máme tendenci mít příliš mnoho svádějících aplikací

Budu ráda, když některé z těchto rad pomohou i vám.

**Autor: Dana Dvořáková, CHt.**



-AC-

# Vědomí a podvědomí

Naše duševní rovnováha nebyla nikdy tak křehká jako v současnosti.

Neustálé myšlenky na minulost a strach z budoucnosti nám nedopřejí, abychom vypnuli a odpočinuli si. Je to, jako by nějaký strojek v našem těle jel na plné obrátky, a tím se ochuzujeme o radosti nejen přítomného okamžiku.

Nikdy nemůžeme mít radost z přítomnosti, pokud jsme vězni minulosti, či si děláme starosti z budoucnosti. Tím pádem není pro nás určující emocí vděčnost, že jsme na světě, ale vznikají reálné problémy jako starosti, úzkost, strach a následně příliš tlaku a stres. Tím vznikají ale i reálné následky, které ovlivňují náš život a život našeho okolí. A to s vážnými důsledky.

Přílišné a dlouhodobé starosti vedou ke stresu, ten z nás vysává životní energii, naše duševní rovnováha kolísá, po psychické i fyzické stránce slábneme a slábnou naše sexuální touhy. Příliš tlaku a stresu bez cíleného uvolnění vede k oslabování imunitního systému, jsme unavení, náchylní k nemocem a psychosomatickým obtížím.

Pomoci nám může uvědomovat si přítomný okamžik, své tělo při běžných činnostech, nevykonávat činnosti mechanicky, vnímat svůj dech a nepřestávat volně dýchat, zavést relaxační cvičení, autohypnózu či hypnoterapii, přijmout sám sebe takového, jaký jsem, převzít zodpovědnost za svůj život, za své myšlenky, a každý nový den přijímat s očekáváním nové výzvy.

Ale především by měl být každý smířen se svou minulostí, žít přítomností, na budoucnost se těšit se zvědavostí, a myšlenky na ni vnímat jako inspiraci a motivaci.

**Autor: Mgr. Martin Jan Šverma C.Ht.**

