



ZPRAVODAJ

HYPNOS

ČESKÝ SPOLEK HYPNOTERAPEUTŮ
ročník 3 • číslo 2 • 1. června 2021

Slovo místopředsedy **ČSH**

Milí přátelé a příznivci hypnoterapie,

přestože slunečné léto je v plném proudu a nastal čas zasloužených výletů a dovolených, připravili jsme pro Vás nové vydání zpravodaje Hypnos. I tentokrát nabízí zajímavosti ze světa hypnózy a hypnoterapie, proto si ho nezapomeňte přibalit s sebou na cesty.

Odpočívejte, relaxujte a hlavně do zásoby načerpejte pozitivní energii pro druhou polovinu roku, aby Vám nechyběla pro všechna přelomová rozhodnutí, která vedou do úspěšného cíle bez klopýtání a zaváhání.

A kdyby se přece jen objevil nějaký drobný mráček na modré obloze všedních dnů, který zakrývá spokojené obzory, nestrachujte se! Všichni terapeuti z ČSH jsou tu pro Vás jako vždy.

Přeji optimistické dny plné úchvatných okamžiků

*Šimon Pečenka, C.Ht.
místopředseda ČSH*



Český Spolek Hypnoterapeutů

ZAJÍMAVOSTI Z ČLENSKÉ SCHŮZE

DNE 20.5.2021 PROBĚHLA ŘÁDNÁ ČLENSKÁ SCHŮZE ČESKÉHO SPOLKU HYPNOTERAPEUTŮ.

ZDE VÁM PŘINÁŠÍME NĚKOLIK ZAJÍMAVÝCH POSTŘEHŮ Z TOHOTO ZASEDÁNÍ.

Předseda přivítal nového zájemce o členství ve spolku ČSH pana Bohuslava Větrovského, který byl seznámen s podmínkami přijetí.

MUDr. Dmitry Fedorov, C.I. předložil návrh na spolupráci s některým z psychoterapeutických spolků ve Spolkové republice Německo, který má povolení pro provozování alternativních metod terapie, za účelem zastřešení hypnoterapie v rámci legislativy EU.

Proběhla diskuse na téma medializace ČSH a hypnózy jako terapeutické metody. Návrh na již tradiční účasti Dny zdraví Pardubice s přednáškou.

Mezinárodní kongres zdraví, který se letos koná pouze virtuálně, nebyl schválen s tím, že bude-li se konat v následujícím ročníku fyzicky, účast je možná.

Návrh MUDr. Dmitry Fedorova, C.I. na zřízení domény s koncovkami .com, .eu, .cz. Webová adresa člena ČSH by měla být snadno zapamatovatelná ve všech jazycích a snadněji dohledatelná.

Byla oceněna aktivita člena Šimona Pečenky C. Ht., a to oslovení městských knihoven v rámci osvěty hypnoterapie. V některých knihovnách jsou již nasmlouvány pevné termíny přednášek.

Autor: Aleš Chod



-AC-

MEDAILONEK

Jako dalšího v nové rubrice vám rádi představujeme člena a zároveň certifikovaného instruktora hypnoterapie

Dnes:

MUDr. DMITRY FEDOROV C.I.

PSYCHOTERAPEUT
NEUROLOG
PSYCHOLOG



Motto:

Profesionalita, poctivost, odpovědnost, anonymita a důvěra, úplné pochopení veškerého jednání lékaře ze strany pacienta.

Nejčastější témata, kvůli kterým mě klienti vyhledávají:

- [psychoterapie](#)
- [poststresová terapie](#)
- [duševní hygiena](#)
- [diagnostika vnitřních chorob](#)
- [neuropatie](#)
- [diagnostika a léčba v zahraničí](#)
- [psychologické poradenství](#)
 - [rodina](#)
 - [osobní](#)
 - [teenager](#)
 - [obchodní](#)
- individuální psychokorekce
- rodinná psychokorekce
- [skupinový psychologický výcvik](#)
- [firminí semináře](#)

ZMĚNA JE MOŽNÁ VŽDY

Jednou z našich vlastností je vnímat především problémy a nepříjemné záležitosti. Ty v dávnověku vedly lidstvo k přežití. V současnosti je nám to ale na škodu, narůstá v nás pocit nesmyslnosti a frustrace. Vedou nás také k pouhému přežívání, úzkostem, depresím.

Pro začátek je důležité si uvědomit, že záležitostem, které jsou skutečně důležité, věnujeme někdy velmi málo času. Naučme se rozlišovat podstatné, méně podstatné a nepodstatné věci.

Automatické negativní myšlenky jsou společným znakem mnoha psychických poruch a nemocí, např. deprese, panické poruchy úzkosti a úzkostné poruchy, únavového syndromu atd.

Autor: Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht.

Automatické negativní myšlenky:

-jsou to slova, věty nebo představy, které se dostávají do naší mysli automaticky, bez našeho úmyslu

-jsou nutkavé. Je obtížné je odehnat nebo „vypnout“ a myslet jiným způsobem

-navazují na sebe a vytvářejí katastrofické scénáře

-jsou zkreslené - přehánějí a ukazují jen nejhorší alternativy

-věříme jim

-čím více jim budeme věřit, tím hůře se budeme cítit

-mají negativní vliv na naše chování

-snižují sebevědomí

Nikdo z nás nemusí být obětí svých negativních myšlenek. Změna je vždy možná!



Český spolek hypnoterapeutů

MASARYK A HYPNÓZA

Tomáše Garrigua Masaryka, presidenta Osvooboditele, zná každý Čech jako filosofa a osobnost, která výrazným způsobem utvářela politické prostředí první třetiny 20. století. Zajímavostí je, že měl kladný vztah k hypnóze, kterou také sám praktikoval. Věnoval jí dokonce svůj spis O hypnotismu, vydaný v roce 1880, kde se rozepisuje o své zálibě, kterou praktikoval ještě jako univerzitní student o prázdninách v moravských Kloboukách:

„K doložení a utužení svých dedukcí psychologických jal jsem se činit pokusy se zvířaty i s lidmi, několika venkovany. Na zvířatech jsem všechny očekávané jevy pozoroval a s venkovany, mladíky asi dvacetiletými, poštěstilo se mi vše, co jsem očekával a chtěl. Hypnotizoval jsem je, dávaje jim nazírat na bílý papír, na nějž jsem namaloval několik soustředných kruhů černidlem. Chtěl jsem upoutat jejich pozornost a vzbudit pocit závratě. Někteří usnuli brzy a jeden napolo strnul. Studenou vodou jsem je vždycky budíval.“

Bádání na poli hypnózy se Masaryk intenzivně věnoval několik let. Již jako univerzitní profesor uspořádal v roce 1880 ve Vídni přednášku na toto tehdy velmi žádané téma a její text se dokonce rozhodl vydat tiskem. Sám o tom píše: „To přišlo tak: ve Vídni se produkoval hypnotizér Hansen; šel jsem se podívat na jeho produkce a navštívil jsem ho. Pak mě naši studenti pozvali, abych jim v českém Akademickém spolku o věci přednášel. Vidělo se tenkrát v hypnóze ještě něco tajemného, magnetismus a podobně. Vyložil jsem Hansenovy pokusy psychologicky, tedy jako hypnózu: pro výklad hypnotické ztuhlosti těla mně chyběla odborná znalost.“

Není pochyb, že jen málo politiků mělo a má zkušenosti s hypnózou. Tím více je fascinující, jak mnohostranná osobnost stála u kolébky našeho moderního státu.

Autor: Edita Pacovská



HYPNOTICKÉ PERLIČKY

Každé hypnotické sezení je inspirací nejen pro klienty, ale také pohazením pro terapeuta. Tedy alespoň já to přesně tak vnímám. Při hypnotických sezeních občas zažívám „kouzelné chvíle“, které jsem se rozhodl, se svolením klientů, sbírat a ukládat. Několik vám jich pro potěchu a úsměvnou náladu nabízím.

Před časem jsem vedl párovou relaxační hypnózu. Ve fantazijní vizi jsem pár nechal užívat si koupání v jezeře. V jedné části hypnózy se muž z páru začal velmi radostně usmívat a viditelně pookřál. Po přeladění do běžného vnímání jsem se na ten okamžik ptal a dostal jsem nádhernou odpověď. „V té chvíli jsem viděl tady svou partnerku, jak se koupe v jezeře a je šťastná, a tak mě udělalo také šťastným“.

Šimon Pečenka C. Ht.
www.ihypnoterapie.cz



Český spolek hypnoterapeutů

HYPNOTICKÉ PERLIČKY

Druhá perlička, kterou zmíním, se odehrála celkem nedávno. Jednu svou klientku pravidelně navštěvuji v pohodlí jejího domova. Má krásné prožívání transu. Vždycky je velmi živé. Slýchávám barvitě vyprávění obrazů, které klientka v hypnóze prožívá. Má to ovšem háček. K maximálnímu uvolnění a vstupu do hypnotického transu klientka potřebuje úplný klid bez rušivých prvků. Bohužel při nedávném sezení jsme na klid čekat nemohli, protože pod okny domu dělníci sbíječkou rozbíjeli chodník pro nový rozvod plynu.

Chvilku jsem přemýšlel a nakonec jsem zvuk využil při hypnotické fantazijní vizi. Klientce to velmi dobře vyhovovalo. Dokonce se její vnímání rozšířilo o zvukové vjemy. Nepříjemné hučení sbíječky jsme s pomocí podvědomí přetvořili na zvuk motoru výletní lodi na které si klientka užívá dovolenou. Po přeladění k běžnému vnímání byla klientka nadšená. Nic živějšího a krásnějšího prý zatím v žádné předchozí hypnóze nezažila.

Šimon Pečenka C. Ht.
www.ihypnoterapie.cz



HYPNOTICKÉ PERLIČKY

A nejčerstvější zážitek je s motivovanou, sebevědomou andulkou. Jedna klientka, kterou navštěvuji doma, má v kleci anduláka Ferdu. První sezení, jehož součástí byly i podprahové informace pro posílení sebevědomí a sebejistoty, absolvoval s námi. Bohužel mi do toho „kecal“ až moc.

Zkrátka rušil. Před dalším sezením se ho klientka rozhodla i s klecí přemístit na chodbu. Jakmile uchopila klec, andulák skočil na stěnu a hrdě pronesl: „Ferda je orel!!!“ Tomu říkám sebevědomí.

Šimon Pečenka C. Ht.
www.ihypnoterapie.cz



NAŠEPTAVAČ

Celkem nedávno jsem dostal od jednoho klienta otázku. Chtěl vysvětlit, jak je možné, že obyčejným „našeptáváním do ucha“ se v člověku dějí takové změny. Může se zbavit nepříjemných myšlenek a načerpat novou energii nebo dokonce léčit a uzdravit. On sám na sobě totiž po každém dalším sezení pociťuje výrazné pokroky.

S úsměvem jsem odpověděl, že já jsem jenom pouhým průvodcem nebo, chcete-li, navigátorem, který směřuje toho šikovného dělníka, co musí všechno odpracovat a přenastavit v hlavě. Tím dělníkem je podvědomí. Podvědomí, které dokáže neuvěřitelné věci, za něž by se nemusel stydět ani ten nejslavnější kouzelník. Dokáže nám velmi výrazně změnit život. A to zdravě, ale také nezdravě. Podle toho, jak my sami své podvědomí využíváme. Dovolím si vám na podporu svého tvrzení nabídnout několik příkladů z historie k přemýšlení.

Již staří Řekové využívali hypnózu a pracovali s podvědomou myslí. Hypnoterapeuty tehdy byli mniši a vše se odehrávalo v církevních domech, kostelech a chrámech. Nemocní vstoupili do chrámu, kde se uložili na noc ke spánku. U lůžka každého nemocného usedl mnich, který mu „našeptával“ ve spánku do ucha. Této proceduře se říkalo chrámový spánek. Byla hojně využívána a měla velmi dobré výsledky. Pokud tedy zůstaneme v oblasti víry, musím zmínit další velmi účinnou hypnotickou sugesci, kterou historie ověřila a shledala velmi prospěšnou a uzdravující.

„Věř a víra tvá tě uzdraví!“. Právě tato věta je velmi silným příkazem pro podvědomí. To po takovém příkazu pracuje na plné obrátky a usilovně se snaží vyjít vstříc našemu přání.

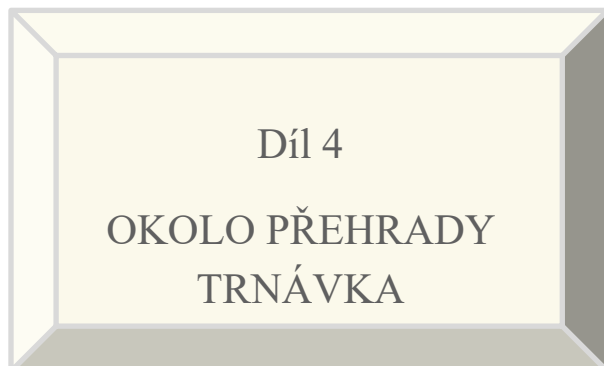
Je skvělé, že každý máme takového poctivého a usilovného pomocníka, jakým je naše podvědomí. Můžeme se na něj spolehnout, opřít se o něj, když potřebujeme pomoci, a ono se okamžitě pustí do práce. To vše má jediné ale. Musíme se naučit dobře komunikovat se svým podvědomím. Nabízet mu ty správné úkoly a také ho dostatečně často chválit a opečovávat. A právě s tím pomáhá hypnoterapie a její „našeptavači“.

Tak ať se vám plní všechna vaše zdravá a prospěšná přání!

*Autor: Šimon Pečenka C.Ht.
www.ihypnoterapie.cz*



CESTOVÁNÍ



Trasa je vhodná pro pěší.

Délka trasy 12,5 km.

Želiv - Neodmyslitelně spjatá s premonstrátským klášteřem.

Obec Želiv se nachází v okrese Pelhřimov na Českomoravské vysočině. Obec se rozkládá na soutoku řek Trnava a Želivka.

V obci se nachází několik památek spojených zejména s klášteřem, jehož počátky sahají do poloviny 12. století.

Z centra obce se vydáváme po červené turistické značce. Trasa vede lesem podél přehrady Trnávka a je trochu náročnější.

Vodní nádrž Trnávka, známá také jako přehrada Želiv, byla vybudována během let 1977 až 1981. Hráz vodního díla má délku 200 metrů.

Podél trasy na břehu přehrady se nachází několik míst ke koupání včetně pláže RS Metrostavu, Boroviny, městské pláže (Červená Řečice). Cestou je i mnoho míst s krásnými výhledy na vodní plochu.

Po červené se dostáváme až do města.

Červená Řečice - Název obce je poprvé doložen v roce 1558, dřívější název byl Řečice (1279–1290), ve 14. století Biskupská Řečice. Historické centrum města je památkovou zónou.

Významnou památkou ve městě je například kostel sv. Máří Magdalény, vystavěný před rokem 1283 a přestavěný po požáru roku 1734 do současné podoby. Zajímavostí je, že v roce 1392 zde v Řečici pobýval tehdejší generální vikář arcibiskupa Jana z Jenštejna - pozdější sv. Jan Nepomucký.



CESTOVÁNÍ

Další z památek je například:

kostel Božího Těla – původně gotický kostel přestavěný v renesančním slohu.

Nejvýznamnější památkou je renesanční zámek pevnostního typu, který vznikl v polovině 16. století přestavěním původního biskupského hradu. Z hradu se dochovala válcová věž.

Po roce 1535 získal hrad Šebestián Leskovec, který nechal hrad přestavět na renesanční zámek. Zejména na spojovací chodbě se dochovala renesanční sgrafita. Zde si také můžete přečíst výrok „BDĚTE, NEB NEVÍTE DNE ANI HODINY“

Zámek v současné době prochází nákladnou rekonstrukcí.



Na náměstí dále naleznete sloup se sochou Panny Marie z roku 1712 nebo původně renesanční, později barokně upravenou faru s volutovými štíty.

Ve městě se můžete občerstvit v restauraci Na radnici, nebo v hostinci U Davida.

Zde se také rozloučíme s Červenou Řečicí a vydáme se podél Řečického potoka zpět k přehradě. Projdeme chatovou kolonií neznačenou, ale velice romantickou stezkou, opět s výhledy na vodní plochu k brodu potoka Popelištná. Pokračujeme dál až do osady Brtná, kde se u kapličky na chvíli napojíme na silnici vedoucí k Želivu.



CESTOVÁNÍ

Asi po 1 km odbočíme vlevo do malé chatové osady.

Na jejím konci se nachází malý poloostrov s krásnou pláží.

Přímo podél břehu nás pěšina zavede nad hrází přehrady až do Želiva. Město nás přivítá barokní kaplí sv. Antonína Paduánského.

Přímo ve městě je několik možností ubytování. My využíváme pohostinnosti hotelu Klášter Želiv.

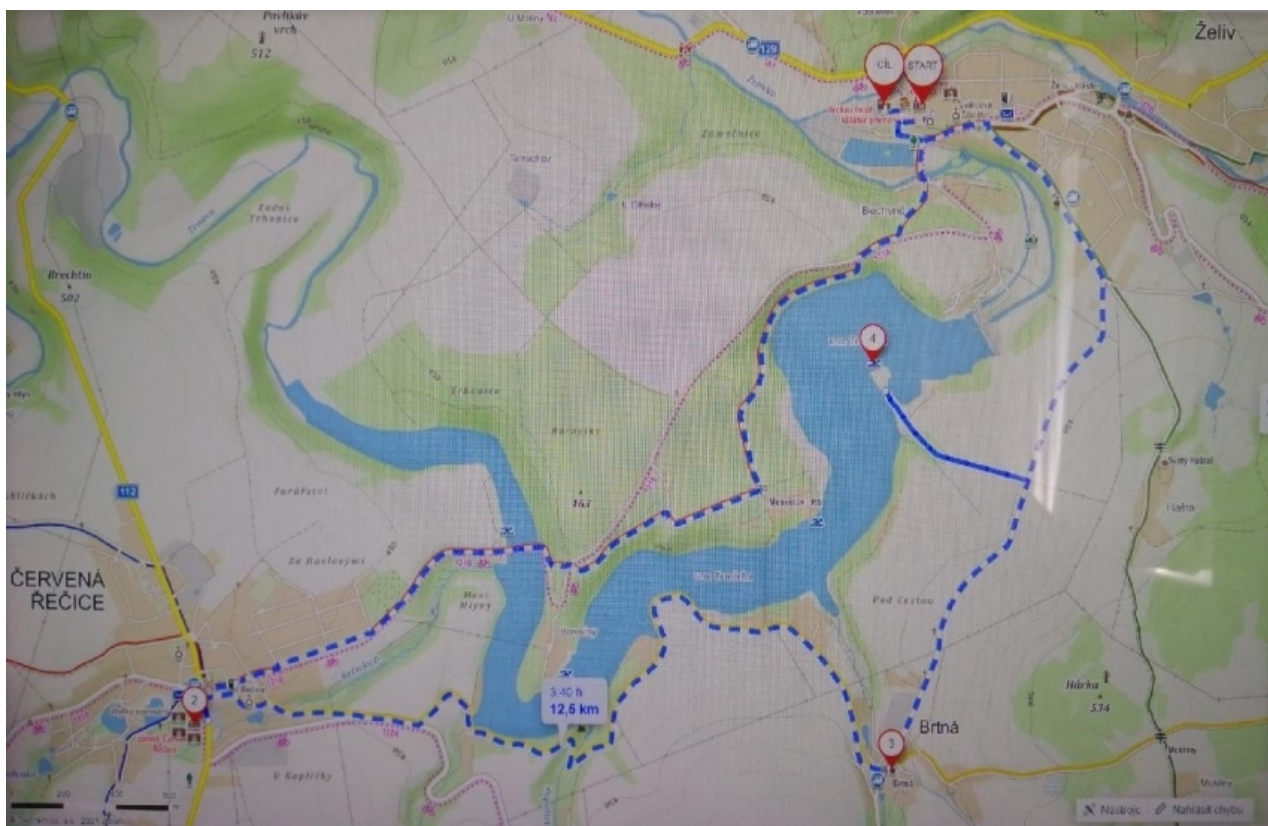
Zde si odpočinou nenároční i ti nejnáročnější cestovatelé.

Vlastní klášter byl založen v roce 1139 Soběslavem I. Současná podoba je z let 1713 – 1720 od architekta J. B. Santiniho.

Opravdu dobře se najíte v restauraci Na Kocandě.

Výlet doporučujeme rozložit alespoň do dvou dnů.

Autor foto i textu: Aleš Chod



Redakční rada: Aleš Chod, Edita Pacovská, Šimon Pečenka, C.Ht.
Český spolek hypnoterapeutů