



ZPRAVODAJ

ČESKÝ SPOLEK HYPNOTERAPEUTŮ
ročník 1 • číslo 2 • 1. září 2019

Ze života Spolku

Valná hromada

Dne 17. 7. 2019 se konala Valná hromada, na které proběhla volba řídicího výboru s výsledky:

Předseda

Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht.

Koordinátorka

Bc. Radka Hornek, C.Ht.

Místopředsedové

Vladimír Felkl, CI

Bc. Daniel Dvořák, Ht.

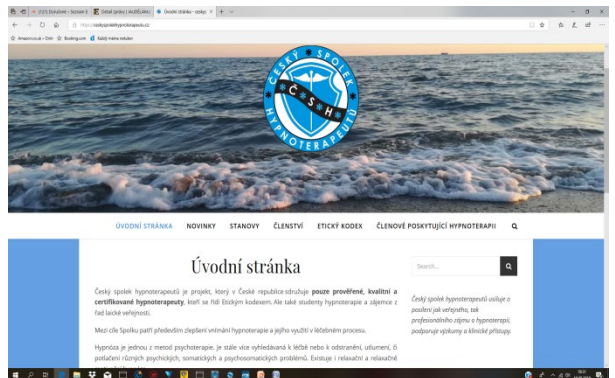
Dále byla projednána finanční situace Spolku za předchozí rok s uspokojivými výsledky a odhlasovány plány na letošní rok.



Nové webové stránky

Informujeme o nových webových stránkách Spolku, které jsou jediné oficiální. Byl upraven etický kodex, podmínky členství a přidána sekce členů poskytujících hypnoterapie. Stránky najdete na adrese:

www.ceskykspolekhypnoterapeutu.cz



V přípravě jsou nové Facebookové stránky, Twitter, Instagram a LinkedIn.

Sledujte jejich zveřejnění.

Nakladatelství Portál přichází s novinkou

(Dva pohledy na publikaci Sidneyho Rosena)

Kniha „**Můj hlas půjde s tebou**“, (vydání první, 2019), autora Sidneyho Rosena a vydaná nakladatelstvím Portál. Autor je americký psychoterapeut a zakládající prezident New York Milton H. Erickson Society for Psychotherapy and Hypnosis.

Právě on poskládal do této unikátní publikace velké množství příběhů, které vyprávěl sám Erickson.

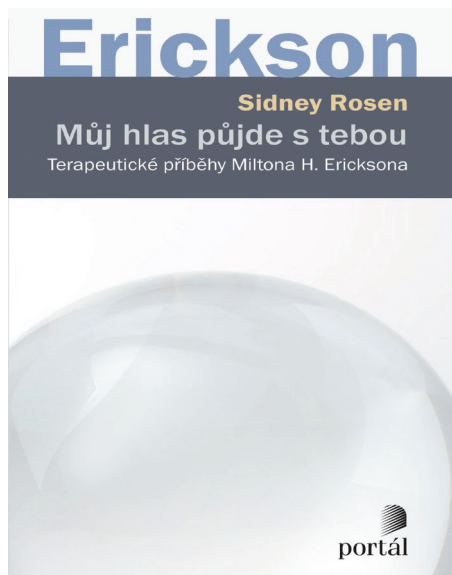
Sbírka je plná metaforických příběhů, kterou Rosen věnoval terapeutům i badatelům. Právě oni si rozvíjejí postupy, které rozšiřují oblast lidských možností.

Příběhy prožité přímo zakladatelem nového, nepřímého přístupu v hypnóze zaujmou jistě i laiky, kteří v nich mohou objevit mnohdy netušené možnosti hypnoterapie. Jsou krátké, poutavé, i s „rozuzlením“ popisované kazuistiky.

Velmi výstižně, a mnohdy i s jemným humorem autorovi vlastním, jsou popsány postupy a metody léčby vnitřní destabilizace osob.

Celá publikace je jedinečnou a komentovanou sbírkou, která zaujme všechny příznivce hypnoterapie a Miltona H. Ericksona.

Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht.



Kniha „**Můj hlas půjde s tebou**“, od autora Sidneyho Rosena, je ukázkou Ericksonovi terapeutické práce, jak používat nenásilné příběhy – přerámcování – sugesce a mnoho dalšího s ohledem na individualitu klienta pro něho tak typické. Kniha představuje jednoho ze zakladatelů nepřímé hypnózy. Obsah je pestrý a z uvedených témat čtenář může brát inspiraci jak ke své práci s klientem, tak i v běžném životě. Sydney Rosen vyjadřuje svůj názor na práci Ericksona jednoduše a srozumitelně i pro laika, který pochytí hodně z kreativity mistra komunikace a hypnoterapie.

Vladimír Felkl, CI

Český Spolek Hypnoterapeutů

Dějiny hypnózy aneb jak šel čas – část 2

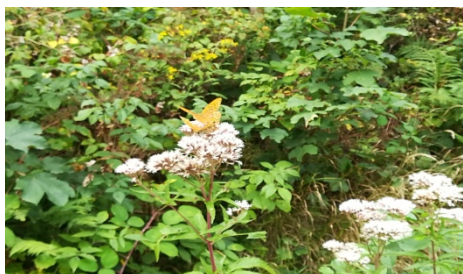
Chrámů spánku, které byly stavěny podél řeky Nilu, byly zasvěcovány bohyni plodnosti. Mezi nejznámější patřily Isidiny a Serapidovy. Důraz byl kladen též na výzdobu, využívány byly často rozmanité barvy, které se podílely též na léčebném procesu. Osoba uvedená do chrámu byla nejprve uspana knězem. Během spánku se dotyčnému zjevovala bohyně Isis, která sdělila nemocnému, jakou chorobou trpí a jaké léčebné postupy má využít, aby se zcela uzdravil. Tento kult zaznamenal posléze pronikavý úspěch, a tak se postupně rozšířil až do Řecka, kde vrcholil budováním Asklepiových chrámů. Těchto staveb vzniklo až na 300. Ve vyčleněné posvátné dny se nemocní scházeli k těmto chrámům v posvátných hájích a na základě instrukcí kněží podstupovali určité rituální praktiky. Nejprve se postili, vykoukali v očištné lázni, poté obětovali bohům, vypili vodu z posvátného pramene a zpívali hymny. Takto očištění mohli teprve podstoupit chrámovou terapii, kde očekávali příchod boha. Zaznamenány jsou z této doby případy hromadné hypnózy přímé i nepřímé. Někteří jedinci po absolvování této terapie pociťovali zlepšení ihned, druzí dostali pouze ve spánku radu, jak své onemocnění mají léčit. Věřilo se, že sen je sesílán samotným bohem, popř. duchy zemřelých. Proto bylo poměrně rozšířeným zvykem u těchto národů chodit spát či ležet na hroby předků, hrdinů, králů či světců, aby dostali vnuknutí. Občas se s tímto typem snu setkávali i ve svých domácnostech,

na posvátném místě se však autosugescí vždy dostavil sen prorocký.

Za zmínku stojí komplex Epidauru, jakési Lurdy s chrámem boha Asklepiea. Uzdravení zde kněžími za odměnu dávali vysoké honoráře a na památku tzv. ex voto tabulky. V antické literatuře se proto s tematikou prorockých snů setkáváme často nejen u Artemidora, autora prvního snáře ale i Vergillia či Aristeda. Zajímavé ceremonie hypnotické líčí Tertulian ve svých spisech, které vznikly během jeho cesty do Egypta. Líčí proces zaklínání duchů zemřelých a vynucená dětská orákula. Tyto ceremonie byly praktikovány dle autora na 12 letých dětech. K důležitým předmětům patřila lampa s vonícím olejem, která stála zpravidla na truhle, před kterou byl chlapec posazen. Následně byl uspan rukou nebo třením po hlavě. Sedmkrát za sebou bylo opakováno určité říkání. Poté, co byl chlapec probuzen, byl zpravidla tázán, co viděl. Otázky v hypnóze byly upraveny tak, aby dotyčný měl příslušné halucinace, které ještě podnítil vlastní fantazií.

Pokračování v příštím vydání.

Autor: Bc. Daniel Dvořák, Ht.



Osobní zkušenost s hypnoterapií jako účinnou pomocí při „LÉČBĚ TINNITU“.

Dlouhodobé a vleklé potíže s bolestí krční páteře, stres a nadměrná psychická zátěž předcházely vzniku mého onemocnění tinnitem. Po veškerých lékařských vyšetřeních, která byla v pořádku, jsem se měla dle lékařů smířit s tím, že se tinnitus vyléčit nedá a já si musím zvyknout, že kvalita mého života už nebude nikdy jako předtím. Od té doby se můj tinnitus ještě zhoršil. Já se s tímto verdiktem nesmířila a hledala jsem cestu, jak žít opět kvalitní život. Právě hypnoterapii vnímám jednoznačně za velmi účinný nástroj pro dosažení pozitivní změny při léčbě tinnitu.

Když se u mě tinnitus objevil, úplně nejhorší byla zpráva, která mi vzala naději, konkrétněji to byl výrok lékařů „S tím se nedá nic dělat, musíte se s tím smířit“. Tato negativní sugesce mi byla naordinována v době, kdy jsem měla silný tinnitus v uchu i v celé hlavě. Od té doby jsem tuto větu měla v mysli pevně zakotvenou a mé zoufalství se prohlubovalo (*s každým dalším neúspěchem dokázat tinnitus aspoň zmírnit*) ještě víc.

Přesněji, jestliže moji psychiku a tím zhoršení tinnitu ovlivnila síla slova v podobě negativní sugesce (*musíte se s tím smířit*), ovlivní ho i síla pozitivní sugesce. A nástrojem pro tuto změnu byla hypnóza. Ta, mi pomohla rychleji oslovit přímo moji podvědomou mysl, která držela uzdu již z mnoha důvodů rozjetého symptomu tinnitu.

Díky NLP (*neurolingvistickému programování*), jsem se dostala k hypnóze a tehdy jsem si uvědomila tu obrovskou sílu (negativních a pozitivních) sugescí. Velkým překvapením pro mě bylo i zjištění, že přesně v tomto duchu můj mozek s tinnitem pracuje.

Vytvořila jsem si audionahrávku – hypnotický skript, jehož obsah byl zaměřen právě na pozitivní sugesce (*k navození pocitu klidu, bezpečí, zbavení se strachu, k vytvoření motivace, zaměření pozornosti jinam...*)

a tu jsem pravidelně poslouchala. Právě hypnóza umožňuje totiž podvědomé mysli být otevřenější k selektivním a pozitivním návrhům. Asi po 14 dnech jsem zaznamenala zlepšení. Začala jsem vnímat změny mého vnitřního stavu a poté u mě nastala změna i v již zasetém stereotypním chování. Hypnoterapie měla velký vliv společně s ostatními změnami (*úprava životního stylu, zdravá strava, pohyb...*) na kvalitu mého současného života. Naučila jsem se poslouchat své tělo a být tvůrcem svého pozitivního myšlení. V rámci terapie tinnitu (TT) u svých klientů využívám hypnotické sugesce k navození pozitivní změny jejich myšlení a chování. Před tím, než zahájíme s klientem hypnotická sezení a využijeme hypnózy jako jedné z technik, dlouze se s klientem zabýváme jeho minulostí a jeho emocemi. Věnuji se pečlivě době, kterou klient před vznikem tinnitu prožíval. Pokud se klient rozhodne pokračovat v hypnoterapii, přizpůsobuji sezení vždy individuálnímu přístupu.

K prevenci vzniku tohoto onemocnění a mnohých dalších, doporučuji klientům velmi účinnou techniku Relaxační hypnózy, protože častým spouštěčem tinnitua dalších nemocí je špatné duševní zdraví.

Autor: Bc. Radka Hornek, C.Ht.



Zvyky a podvědomí

Změnit své zvyky nejde ze dne na den. Nejde to ani za sedm dní. Je potřeba čas a většinu zvyků si ani neuvědomujeme. Pouze správné zvyky jsou klíčem ke šťastnému, úspěšnému a spokojenému životu. Pokud si nějaký zvyk zakotvíme pevně v hlavě, pak běží vše samo od sebe. Tu největší energii potřebujeme především na začátku, jako raketa při vzletu. Poté již tolik energie ve vzduchu nepotřebuje.

Právě tak je to i v případě, kdy své zvyky chceme změnit. Když víme jak na to, je to jak dětská hra a můžeme libovolně své návyky měnit.

Zvyky jsou automatizmy. Bez nich bychom pravděpodobně nemohli přežít. Jsou jako automatický program. Usnadňují nám, nebo sabotují život. Mohou být spojencem nebo nepřitelem. Záleží jen na nás, pro který zvyk se vědomě rozhodneme.

Mnozí si určují předsevzetí do nového roku a za několik týdnů jsou opět zapomenuta. V čem to je? Měnit zvyky není žádné „musím“, ale „měl bych“.

Neustále se odkládá.

„Brzy začnu s tréninkem. Brzy udělám tohle, pak udělám tamto...“

Je to věc motivace a měnit své zvyky souvisí se sebekázní. Úspěšní lidé přemýšlejí dlouhodobě dopředu. Polehávání a lenošení přináší krátkodobě zábavu a radost. Dlouhodobě se ale vytváří frustrace a zlost. Zlost sám na sebe.

Mnozí lidé jsou pohodlní a říkají: „No ale co už, jsem prostě takový“. Fungujeme z téměř 80 % na autopilota, i když si to neradi přiznáváme.

Kdo na lodi obstarává vesměs všechnu práci? Kapitán nebo posádka? Jistě, posádka. Kapitán vydá rozhodnutí, povely, ale všechna práce je na posádce. Přibližně tak si můžeme představit vědomí a podvědomí. Podvědomí je naše posádka a pokud chceme změnit naše zvyky, musíme ty nové nahrát do programu podvědomí.

Abychom pochopili, jak můžeme úspěšně své zvyky změnit, musíme vědět, jak vznikají a fungují.

1. Spouštěč-spouštěč programu, který se pak automaticky odehrává. To může být například myšlenka v naší hlavě. Tedy něco, co je vyvoláno zevnitř nebo nějakým vnějším podnětem.

1. Spouštěč-spouštěč programu, který se pak automaticky odehrává. To může být například myšlenka v naší hlavě. Tedy něco, co je vyvoláno zevnitř nebo nějakým vnějším podnětem.

2. Zvyk-rutinní program, který se odehrává automaticky. (Kouření, povalování se, konzumace nezdravých pokrmů a alkoholu, kousání nehtů, odsouvání povinností...)

3. Odměna-„Příště až spouštěč X zavelí, spustí se rutinní programY.

Kamarád ti řekne: „Pojď, jdeme se najíst“. (Spouštěč). I když nemáš hlad a žaludek máš ještě plný, přesto se jdeš najíst. (Zvyk). Utišíš pocit chutě, když si nacepeš žaludek. (Odměna).

Rozumu jde pouze o radost, potěchu a odměnu. Tyto tři kroky se odehrávají automaticky.

Zvyky to našemu podvědomí velmi usnadňují. Mozek miluje věci automatizovat a zjednodušovat, neboť rutina vyžaduje málo námahy. Představte si, že bychom museli pokaždé přemýšlet, jak otevřít dveře, jak si čistit zuby, kam se na silnici rozhlédnout. Musíme vědět, že naše podvědomí nerozlišuje mezi dobrým a špatným zvykem, co je pro nás dobré a špatné. Vědomě spojujeme radost a bolest s nesprávnými věcmi. Špatnými zvyky aktivujeme systém odměny.

Princip je velmi jednoduchý. Znamená to, že musíme nové (lepší) zvyky spojit s odměnou. Pouze tak je můžeme nahradit.

Autor: Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht.



KÓDY DIAGNÓZ, KTERÉ LZE LÉČIT POMOCÍ HYPNOTERAPIE

F40-F48 Neurotické stresové a somatoformní poruchy

F33 Periodická depresivní porucha

F32.0 Lehká depresivní fáze

F32.1 Středně těžká depresivní fáze

F50-F59 Syndromy poruch chování spojené s fyziologickými poruchami a somatickými faktory

F63 Nutkavé a impulzivní poruchy

F68 Jiné poruchy osobnosti a chování u dospělých

F60.5 Anankastická porucha osobnosti

F60.6 Anxiózní (vyhýbavá) osobnost

F60.7 Závislá porucha osobnosti

F60.8 Jiné specifické poruchy osobnosti

F62.0 Přetrvávající změny osobnosti po katastrofické zkušenosti

F80.0-1 Specifická porucha artikulace řeči

F80.1 Expresivní porucha řeči

F81 Specifické vývojové poruchy školních dovedností

F84.5 Aspergerův syndrom

F90.0 Porucha aktivity a pozornosti

F92.0 Depresivní porucha chování

F92.8 Jiné smíšené poruchy chování a emocí

F93.1 Fobická anxiózní porucha v dětství

F93.2 Sociální anxiózní porucha v dětství

F94.0 Elektivní mutismus

F95 Tiky

F98.5 Kóktavost (zadržávání v řeči)

F98.6 Brebtavost

K58 Syndrom dráždivého střeva

R52 Bolest nezařazená jinde

G43 Migréna



Český Spolek Hypnoterapeutů

Připravujeme

Již brzy se můžete těšit na zprovoznění nových facebookových stránek, Instagramu LinkedIn a Twitteru.

Sledujte, prosím, proto naše oficiální stránky www.ceskyspolekhypnoterapeutu.cz

V listopadu se náš Spolek již tradičně zúčastní „Dnů zdraví“ v Pardubicích s přednáškou Bc. Daniela Dvořáka, Ht. na téma: **"Dějiny hypnoterapie a její využití v medicíně"**.

Na období jaro – léto 2020 připravujeme semináře pro laickou i odbornou veřejnost.

Své návrhy k tématům přednášek nám, prosím, zašlete na email: hypnoterap@hypnoterap.cz

Vybraná témata zveřejníme v dalším čísle Zpravodaje, který vyjde na přelomu listopadu a prosince.



ČLENSTVÍ

Člen hypnoterapeut (oprávněn používat za jménem titul **Ht.**)

Členský příspěvek 200,- Kč měsíčně
Praktik poskytující hypnoterapii pro veřejnost, který splnil normy pro registraci. Kritériem je 450 hodin studia a klinických hodin pod dohledem

Certifikovaný hypnoterapeut (oprávněn používat za jménem titul **C.Ht.**)

Členský příspěvek 250,- Kč měsíčně
Praktik poskytující hypnoterapii pro veřejnost, který splnil normy pro členství v registru a má další kvalifikaci a/nebo zkušenosti a podstoupil ústní a písemnou zkoušku Spolku.

Certifikovaný Instruktor Hypnoterapie (oprávněn používat za jménem titul **CI**)

Členský příspěvek 340,- Kč měsíčně
Kritériem je 5 let hypnoterapeutické praxe pro veřejnost. Je třeba předložit seznam kurzů v rámci pokračujícího vzdělávání, celkový počet hodin supervize a podstoupil ústní, i písemnou zkoušku Spolku.

NLP praktici 150,- Kč měsíčně

Je zapotřebí minimálně 130 hodin studia. Školení musí být rozloženo po dobu nejméně 18 dní. Doporučená supervize: minimálně 15 hodin individuální nebo skupinové supervize během studia a / nebo po ukončení.

Studenti hypnoterapie 100,- Kč měsíčně

Kritériem pro studentské členství je prokázat zapsání na jakýkoli výcvikový kurz hypnoterapie, který je kompatibilní s etickým kodexem Spolku. V případě akumulace klinických hodin pod dohledem, které jsou v rámci výcviku, musí souhlasit, že budou vázáni etickým kodexem.

Člen, který sympatizuje s hypnoterapií
100,- Kč měsíčně

Výhody všech druhů členství

- Pravidelné zasílání Zpravodaje.
- Možnost publikovat své články po schválení redakční radou v interním Zpravodaji.
- Bezplatná účast na seminářích a konferencích pořádaných Spolkem.
- Možnost samostatných bezplatných přednášek pořádaných i jinými subjekty.
- Účast na zahraničních konferencích.
- Poskytování supervizí pro členy a možnost pořádání kazuistických seminářů.
- Podílení se na klinických výzkumech a možnost aktivního zapojení.
- Možnost navázání oborové spolupráce, vytváření tak adresáře ověřených hypnoterapeutů.
- A mnoho dalších, které budou odsouhlaseny na společných poradách.



Místo pro reklamu

Dana Dvořáková
*hypnoterapie a psychorelaxace,
poradenské služby*

tel: 603 236 536 web: www.dana-dvorakova.webnode.cz

 **Bc. RADKA HORNEK**
hypnoterapie koučink nlp

Plaská 5 Praha 5 150 00
+420 725 508 233
radkahornek@gmail.com
www.radkahornek.cz

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

Senovážné náměstí 23, Praha 1
+420 731 377 110
www.ippsychoterapie.cz

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

tel: 777 547 933 web: 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
tel.: +420 777133539

Hypnóza & hypnoterapie

Jarmila Doubková, MBA, ACC (dle ICF), C.Ht.

Praxe: Ženské domovy, Ostrovského 253/3,
Praha 5, kancelář č. 3111
E-mail: info@lecivahypnoza.cz
tel.: +420 774 889 774

www.lecivahypnoza.cz

**Zájemci o umístění vlastního článku, či reklamy,
zasílejte své příspěvky: hypnoterap@hypnoterap.cz**

Redakční rada:

*Mgr. Martin Jan Šverma
Bc. Daniel Dvořák
Aleš Chod*

Český Spolek Hypnoterapeutů
www.ceskyspolekhypnoterapeutu.cz

Český spolek hypnoterapeutů
Bc. Daniel Dvořák, Ht.



Tel. 777 547 933

ceskyspolekhypnoterapeutu.cz

Český spolek hypnoterapeutů
Vladimír Felkl, CI.



Tel. 777 133 539

ceskyspolekhypnoterapeutu.cz

Český spolek hypnoterapeutů
Bc. Radka Hornek, C.Ht.



Tel. 725 508 233

ceskyspolekhypnoterapeutu.cz

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



Tel. 774 889 774

ceskyspolekhypnoterapeutu.cz

Český spolek hypnoterapeutů
Dana Dvořáková, Ht.



Tel. 603 236 536

ceskyspolekhypnoterapeutu.cz

Český spolek hypnoterapeutů
Mgr. Martin Jan Šverma, C.Ht



Tel. 731 377 110

ceskyspolekhypnoterapeutu.cz

Český spolek hypnoterapeutů
Aleš Chod, ČSH



konzultant

Tel. 732 944 144

ceskyspolekhypnoterapeutu.cz

Český spolek hypnoterapeutů
hypnoterap@hypnoterap.cz



www.ceskyspolekhypnoterapeutu.cz