



ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE
HIPNOZĂ

Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

22.05.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Slăbim prin ... autohipnoză! Află aici cum!

Pentru mulți dintre noi, kilogramele în plus sunt o adevărată bătaie de cap și, oricât de mult ne-am strădui să le dăm jos, rezultatele sunt în zadar. Unii încercăm să facem sport dar, când ajungem acasă, ne apucă pofta de mâncare. La fel se întâmplă cu dietele alimentare care, inevitabil, la un moment dat, ne vor face să clacăm și să revenim la vechile obiceiuri alimentare.

În opinia hipnoterapeutului Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză, totul pleacă din mintea noastră, iar acolo se petrec cele mai multe bătălii, nu în stomacul nostru. "Stomacul stochează cât îi dăm și știe să se auto-gospodărească, dar mintea este cea care controlează întreg corpul. Mintea îți spune că ești slab, când tu în realitate ai 10-15 kilograme în plus, tot mintea îți spune să mănânci peste măsură când ești stresat, aceeași minte îți spune că e mai bine să stai în fotoliu toată ziua și să te uiti la TV și că sportul este un efort inutil. Totul pleacă din creier, unde ne programăm cine suntem și cine vrem să devenim. Dacă vom reuși să ne programăm mintea, atunci inclusiv slăbitul nu o să mai fie o problemă pentru noi", explică specialistul.

Una dintre metodele pe care le aplica hipnoterapeutul pe clienți, care s-a dovedit a fi una eficientă, este autohipnoza. Ca să demitizăm toate credințele populare despre hipnoză și să pornim cu o înțelegere corectă, hipnoza, respectiv autohipnoza, nu sunt stări de somn, ci persoana este perfect conștientă de ceea ce se întâmplă în jurul său. "Atunci când experimentăm autohipnoza, suntem în tot acel timp în control, însă diferența este că atenția noastră se focalizează pe un punct sau stimul. În acea fază, mintea subconștientă este mult mai receptivă la sugestiile pe care vrem să i le transmitem. Este ca atunci când ne conștientizăm respirația. Noi respirăm tot timpul, însă nu tot timpul suntem conștienți de asta", declară Eugen Popa.

Care sunt pașii pentru a slăbi prin autohipnoză?

- 1) Pornește cu o idee clară. Cum vrei să arăți? Nu câte kilograme vrei să ai, sau câte vrei să dai jos, ci cum vrei să arăți?
- 2) Stabilește cum vrei să te simți când vei avea forma și dimensiunile dorite
- 3) Inspiră și expira lent, profund de 5 ori, de fiecare data inspirând relaxare și expirând stres și tensiune. Cu fiecare repetare, relaxează-te tot mai adânc și mai natural
- 4) Repetă mental imaginile cu tine așa cum îți dorești să arăți și să te simți





ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE
HIPNOZĂ

Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

Eugen Popa este unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România și președintele Asociației Române de Hipnoză. De-a lungul carierei s-a specializat atât în metode de terapie și dezvoltare personală Occidentale (Hipnoză, NLP, Mindset, Habits, Psihologie Pozitivă) cât și Orientale (Meditație, Yoga, Spiritualitate), fiind astăzi un trainer holistic în toată puterea cuvântului. Studiile sale l-au purtat pe trei continente, în Europa, Asia și Statele Unite, iar până în prezent a susținut conferințe, traininguri și workshop-uri în Thailanda, Statele Unite ale Americii, Brazilia, Turcia, Grecia, Anglia, Germania etc., la care au participat mii de oameni.

Persoană de contact

Eugen Popa

Președinte

0741.044.701

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

