**Коротко про гіпноз**

*27.12.2018*

Гіпноз - це природний для людини процес зміненого стану свідомості і ми кожен день природним чином входимо в цей стан і виходимо з нього, самі того не помічаючи.

Нікого не можна примусити робити під гіпнозом те, чого він не хоче. Гіпноз - це не сироватка правди.

Хто хоче бути загіпнотизованим, може залишатися в гіпнозі стільки часу, скільки він здатний підтримувати концентрацію уваги і довіряти гипнотерапевту в ході сеансу. Якщо людина хоче чинити опір, вона може це робити. Але, в такому разі, терапевт не зможе йому допомогти.

Гіпноз - це приємне відчуття, стан розслабленої уваги, мрій і уяви.

Існує думка, що більш гіпнабельні (ті, що більш піддаються впливу), люди з правопівкульним типом реагування. Найлегший спосіб це дізнатися, задати питання (математичну задачку): 95 + 136 =? При підрахунку завдання в умі, варто звернути увагу на рух очей. Якщо людина відводить погляд вліво, перед нами правопівкульний тип реагування. Якщо вправо - лівопівкульний, тобто аналітик, іншими словами контролер.