

## Συχνές ερωτήσεις για την ανάδρομη ύπνωση και οι απαντήσεις τους

Η ύπνωση που σκοπό έχει την αναδρομή σε παρελθούσες ζωές, τη μετάβαση στο μέλλον/σε μέλλουσες ζωές ή τη ζωή ανάμεσα σε ζωές δεν θα πρέπει να θεωρείται « παιχνίδι ». Πρέπει να καταλάβετε ότι εσείς εισέρχεστε σε έναν πνευματικό δρόμο για να λάβετε τις απαντήσεις σας, ενώ εγώ ως ειδικός και διπλωματούχος του Πανεπιστημίου του Staffordshire (πρόγραμμα σπουδών ενός έτους συν μία χρονιά προετοιμασίας) βρίσκομαι στο πλάι σας μόνο για να σας καθοδηγήσω, να σας δώσω τα μέσα να το επιτύχετε. Θα νιώσετε αυτό που εγώ μπορώ να νιώσω πιο έντονα ως μέντιουμ πνευματίστρια, θα ακούσετε και θα μιλήσετε με οντότητες όπως εγώ επικοινωνώ με αυτές. Για αυτόν τον λόγο είναι **άκρως απαραίτητο να έχουμε μια σχέση εμπιστοσύνης**. Ακόμα και ο καλύτερος υπνοθεραπευτής του κόσμου δεν θα μπορέσει να σας υπνωτίσει, εάν εσείς εξακολουθείτε να έχετε αμφιβολίες, εάν είστε αγχωμένος ή εάν πάση θυσία περιμένετε απτές και συγκεκριμένες αποδείξεις. Διότι αυτή η περιπέτεια παραμένει προσωπική και ιδιωτική. Για να μπορέσετε να ωφεληθείτε από τη συνεδρία ύπνωσης και κατά συνέπεια αυτή να θεωρηθεί επιτυχής, θα πρέπει να τη βιώσετε ως μια εμπειρία και όχι να την αναγάγετε σε διανοητικό επίπεδο.

Είναι σαν να σας δείχνω πώς θα στήσετε ένα έπιπλο κι εσείς κάθε τόσο να με ρωτάτε αν η επιλογή του επίπλου, των εργαλείων, του μεγέθους κτλ. είναι σωστή. Πρώτα απ' όλα δεν επέλεξα εγώ το «έπιπλό» σας, ούτε τα εργαλεία σας και ύστερα εγώ ασχολούμαι με τον δικό σας δρόμο, όχι τον δικό μου, μέσα από τα ερωτήματα που θέτετε εσείς.

Μια συνεδρία ύπνωσης δεν συνιστά μια απλή επίσκεψη κατά την οποία κάθεστε, με ακούτε και έπειτα φεύγετε έχοντας λάβει κάποιες πληροφορίες. Θα πρέπει να δουλέψετε πριν τη συνεδρία, κατά τη διάρκειά της και μετά! Και επιπλέον με πληρώνετε... :) Μην ξεχνάτε ότι ο ρόλος μου είναι καθοδηγητικός: θα σας δείξω τον δρόμο δίνοντας και εξηγώντας σας τις οδηγίες. Τίποτα παραπάνω. Καθώς έχω σπουδάσει την ιατρική ύπνωση, ακόμη κι αν δεν τη χρησιμοποιώ, λαμβάνω από την αρχή όλα εκείνα τα προληπτικά μέτρα ώστε να αποφευχθούν ενδεχόμενα προβλήματα υγείας.

Εξου και η χρησιμότητα ενός ερωτηματολογίου περί ιατρικών ζητημάτων και ενός άλλου όπου αναλύετε τα κίνητρά σας. Τέλος, όσο παράδοξο κι αν ακούγεται, δεν προαπαιτείται από τον ενδιαφερόμενο να πιστεύει στη μετενσάρκωση για να λάβει όλα τα αναμενόμενα οφέλη της συνεδρίας!

1) Γιατί να κάνω ανάδρομη ύπνωση;

Οι κύριοι λόγοι είναι οι εξής: για να έρθετε σε επαφή με έναν ή περισσότερους πνευματικούς καθοδηγητές, για διαχείριση πένθους, για επαφή με αγαπημένα αποθανόντα πρόσωπα, για να καταλάβετε την αποστολή της ζωής σας (το συμβόλαιο της ψυχής, άρα ο δρόμος ζωής), για να καταλάβετε την πνευματική σας φύση, την πηγή έντονων και ανεξήγητων συναισθημάτων προς ένα άτομο, για να συναντήσετε τη δική σας ομάδα ψυχών, για να λάβετε συμβουλές επαγγελματικής και αισθηματικής φύσεως, συμβουλές σχετικά με διάφορες προκλήσεις στη ζωή σας ή σχετικά με κάποια επαναλαμβανόμενα μοτίβα, για να καταλάβετε τη σημασία της συγχώρεσης, την πηγή κάποιων προβλημάτων υγείας, ώστε να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τη διαδικασία ανάρρωσης, για να απελευθερωθείτε από τον φόβο του θανάτου.

Προσοχή : αν και διπλωματούχος υπνοθεραπεύτρια, δεν είμαι γιατρός ούτε ψυχίατρος και ως εκ τούτου απλώς προσφέρω τη βοήθειά μου σε όσους βρίσκονται σε φάση ανάρρωσης. **Σε ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ δεν θα πρέπει να εγκαταλείψετε την τρέχουσα θεραπεία σας, ούτε να διακόψετε τις επισκέψεις σας στον γιατρό σας.** Προς αποφυγήν οποιασδήποτε παρεξήγησης, ένα έγγραφο θα υπογράφεται, το οποίο θα ορίζει την παροχή υπηρεσιών μου διαχωρίζοντάς την ξεκάθαρα από ιατρική εξέταση.

2) Ποια η διαφορά των όρων « προηγούμενες ζωές » και « ζωή ανάμεσα σε ζωές » ;

Στις προηγούμενες ζωές σας είχατε ένα σώμα στο οποίο ζούσατε. Πρόκειται για τον όρο « ζωή » όπως είναι κοινώς αποδεκτός. Στη «ζωή ανάμεσα σε ζωές » ο υπνοθεραπευτής εμβαθύνει στα ερωτήματα που θέτει η ψυχή σας, η οποία συνεχίζει να εξελίσσεται εκτός σώματος σε αυτό που ορισμένοι ονομάζουν « ουρανό », κάποιοι άλλοι «η αντίπερα όχθη» κτλ .

3) Πώς διεξάγεται μια συνεδρία ;

Στην αρχή της συνεδρίας θα μιλήσουμε για τα διαδικαστικά. Θα σας εξηγήσω λεπτομερώς τη διεξαγωγή της συνεδρίας και θα απαντήσω στις ερωτήσεις σας ούτως ώστε να απομακρύνω τυχόν φόβους και ενδοιασμούς σας. Θα συζητήσουμε επίσης για προηγούμενες εμπειρίες σχετικά με την ύπνωση, αν βέβαια έχετε. Εάν το ερωτηματολόγιο υγείας είναι ικανοποιητικό, θα μπορέσουμε να συνεχίσουμε. Ύστερα θα ετοιμάσουμε μαζί διάφορα έγγραφα (κρατάτε ένα αντίγραφο από το καθένα) απαραίτητα για την προετοιμασία της συνεδρίας ύπνωσης. Παραδείγματος χάριν, θα πρέπει να έχω μία λίστα με τα άτομα που έπαιξαν σημαντικό ρόλο, θετικό αλλά και αρνητικό, στην τωρινή ζωή σας. Επίσης θα πρέπει να γνωρίζω το safe place σας, δηλαδή ένα μέρος ασφαλές στο οποίο μπορείτε να μεταφερθείτε σε περίπτωση ανάγκης, το καταφύγιό σας. Σε αυτή τη συνάντηση θα προσδιορίσουμε με σαφήνεια τον στόχο της συνεδρίας ύπνωσης και τις ερωτήσεις στις οποίες επιθυμείτε να λάβετε απάντηση. Θα υποβληθείτε σε κάποιες ασκήσεις ύπνωσης προκειμένου να δω τις αντιδράσεις σας. Έπειτα, στο δεύτερο μέρος θα σας εγκλιματίσω (σωματικά, συναισθηματικά, ψυχολογικά και πνευματικά) προτού ξεκινήσετε για το πραγματικό σας ταξίδι. Εκείνη τη στιγμή θα αρχίσει και η καταγραφή της συνεδρίας. Μαζί θα εξερευνήσουμε ό,τι χρειαστεί και η συνεδρία θα κλείσει με έναν απολογισμό.

4) Ποια είναι τα τυπικά μου προσόντα ; Γιατί οι άλλοι υπνοθεραπευτές δεν δίνουν στους πελάτες τους να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια υγείας και κινήτρων; Γιατί δεν διδάσκω την ύπνωση;

Είμαι διπλωματούχος του αγγλικού **Πανεπιστημίου του STAFFORDSHIRE** όπου παρακολούθησα επί ένα ολόκληρο ακαδημαϊκό έτος το πρόγραμμα σπουδών. Επιπλέον, για να μπορέσει κάποιος να φοιτήσει στο εν λόγω πανεπιστήμιο απαιτούνται σχετική εμπειρία ή/και δίπλωμα « προπαρασκευαστικό ». Δεν γίνονται δεκτοί, για παράδειγμα, εκείνοι οι υπνοθεραπευτές που έλαβαν το δίπλωμά τους από μια γαλλική ιδιωτική σχολή (κοινώς, κερδοσκοπική επιχείρηση) ύστερα από μηνιαία ή ακόμα και εβδομαδιαία φοίτηση, ακόμα κι αν έχουν δεκάχρονη πείρα στον τομέα. Εάν το θελήσετε, μπορείτε να βεβαιωθείτε για τα προσόντα μου επικοινωνώντας απευθείας με το εν λόγω πανεπιστήμιο του οποίου τα στοιχεία

θα βρείτε στο διαδίκτυο. Όσον αφορά τα ερωτηματολόγια υγείας και κινήτρων, ο λόγος για τον οποίο τα κάνω είναι επειδή επιθυμώ οι συνεδρίες που λαμβάνουν χώρα στο γραφείο μου να διεξάγονται με τη σοβαρότητα και την υπευθυνότητα που τους αρμόζουν. Δεν παραμελώ καμία λεπτομέρεια, επιμένω στην πρόληψη, όπως έχω διδαχτεί, προς αποφυγήν δυσάρεστων και ενοχλητικών καταστάσεων κατά τη συνεδρία ύπνωσης. Έχοντας σπουδάσει την ύπνωση για δύο χρόνια, δεν θεωρώ τον εαυτό μου κατάλληλο ή έτοιμο να την διδάξει. Ακόμα ανακαλύπτω τα βάθη της. Θα έχετε στον νου σας σίγουρα εκείνους τους υπνοθεραπευτές οι οποίοι ύστερα από « φοίτηση » δύο εβδομάδων προσφέρουν με τη σειρά τους μαθήματα ύπνωσης στο ευρύ κοινό. Ασύλληπτο... Πάντως εγώ προσωπικά δεν νιώθω ικανή να κάνω κάτι τέτοιο, κι όχι επειδή στερούμαι εκπαιδευτικής μεθοδολογίας (όσο δούλευα στο δημόσιο ήμουν υπεύθυνη εκπαιδευτικών σεμιναρίων και κατά καιρούς διδάσκω τη γαλλική ως ξένη γλώσσα), αλλά επειδή νομίζω ότι δεν γνωρίζω επαρκώς το αντικείμενο.

5) Και αν δεν δω ή νιώσω τίποτε ;

Πρέπει να ξέρετε ότι η ύπνωση είναι το μέσο που θα σας οδηγήσει σε μια κατάσταση χαλάρωσης ούτως ώστε να μπορέσετε να έχετε πρόσβαση στις μνήμες της ψυχής σας. Όλοι μπορούν να δοκιμάσουν την ύπνωση. Ωστόσο, κάποιοι χρειάζονται μεγαλύτερη προετοιμασία και κάποια εξάσκηση για να μπορέσουν να φτάσουν σε ένα επίπεδο βαθιάς ύπνωσης, απαραίτητης σε μια συνεδρία « ζωή ανάμεσα σε ζωές ». Όπως και να έχει, εγώ είμαι σε θέση να καταλάβω τις όποιες δυσκολίες σας από την πρώτη κιόλας προπαρασκευαστική συνεδρία και τις ασκήσεις ύπνωσης στις οποίες θα σας έχω υποβάλει, ακριβώς για να αποφευχθούν αυτού του είδους τα προβλήματα. Στη χειρότερη των περιπτώσεων θα κανονίσουμε μια άλλη συνεδρία δωρεάν. Το συνολικό κόστος της συνεδρίας είναι ήδη εξοφλημένο από την πρώτη μας συνάντηση, δεν θα χρειαστεί να καταβάλετε άλλο ποσό.

6) Μία μόνο συνεδρία (χωρισμένη σε δύο συναντήσεις) αρκεί ;

Σε γενικές γραμμές, ναι. Εξαρτάται όμως και από τις προσδοκίες σας. Εάν θέλετε να λύσετε το ανεξήγητο (σε αυτή τη ζωή) πρόβλημα υδροφοβίας που σας ταλαιπωρεί, θέλετε να κατευνάσετε το αβυσσαλέο μίσος που νιώθετε, ενώ δεν θα έπρεπε, για τον πρώην άντρα σας, θέλετε να επικοινωνήσετε με

τους πνευματικούς σας καθοδηγητές, θέλετε να γνωρίσετε με λεπτομέρειες τον δρόμο ζωής σας για τα επόμενα δέκα χρόνια, τότε ναι, νομίζω ότι θα πρέπει να κανονίσετε και άλλη μία συνεδρία, τουλάχιστον έξι μήνες με ένα χρόνο αργότερα, όσος χρόνος δηλαδή χρειάζεται για να καταλάβετε την πρώτη συνεδρία !

7) Η συνεδρία καλύπτεται από το ΙΚΑ ;  
Όχι, όπως άλλωστε κάθε μη ιατρική ψυχοθεραπεία (ψυχανάλυση, ρέικι, μασάζ...)

8) Εάν είναι να ξαναζήσω την πρόσφατη αποτυχημένη ιστορία αγάπης, ποιο το νόημα ; Σε τι θα με ωφελήσει να ξαναβιώσω όλον αυτόν τον πόνο ; Εάν αυτή η σκηνή επανέρχεται, σίγουρα δεν είναι τυχαίο. Έχετε αφήσει ανολοκλήρωτη τη δουλειά σε πνευματικό επίπεδο και η ψυχή σας (εσείς) αποφάσισε να κατανοήσει αυτό το μάθημα, εξου και η εμμονή της σε αυτό το δυσάρεστο γεγονός. Πρέπει λοιπόν να λύσετε αυτό το πρόβλημα, ειδάλλως θα σταθεί τροχοπέδη στη γενικότερη εξέλιξή σας. Γενικά μιλώντας, ο άνθρωπος μαθαίνει περισσότερο από τις αποτυχίες του παρά από τις επιτυχίες του. Η απελευθέρωση βλαβερής ενέργειας συνδεδεμένης με το εκάστοτε δυσάρεστο γεγονός περνάει υποχρεωτικά και από το ξαναβίωμά της. Δυστυχώς έτσι είναι, δεν μπορώ να κάνω τίποτα γι' αυτό.

9) Και αν είμαι στην πρώτη μου ζωή εδώ στη γη ;  
Για όλους υπήρξε μία πρώτη φορά. Από την εμπειρία μου, μπορώ να σας πω ότι η πιο « νέα » ψυχή που γνώρισα (στην Ελλάδα το 2013) βρισκόταν στη 19η μετενσάρκωσή της. Μην ανησυχείτε όμως, ο καθοδηγητής σας θα ξέρει πού να σας οδηγήσει, ποια ερωτήματα να θέσετε. Έχετε υπόψη σας ότι δεν έρχεται κάποιος στο γραφείο μου για μια συνεδρία ύπνωσης, έτσι επειδή έτυχε. Όχι, υπάρχει λόγος, τίποτα δεν είναι τυχαίο.

10) Είμαι πεπεισμένος ότι σε μια από τις προηγούμενες ζωές μου ήμουν ο Ιούλιος Καίσαρας ή ο Λουδοβίκος ο 14ος. Τι έχετε να πείτε γι' αυτό ;  
Τίποτα, ακόμα κι αν όλα αυτά τα χρόνια που κάνω ύπνωση δεν έχω γνωρίσει ποτέ κάποιο διάσημο πρόσωπο. Να ξέρετε ότι είναι πολύ σπάνιο ακόμα κι από στατιστικής άποψης. Ξανασκεφτείτε το καλά, είστε πράγματι σίγουρος ότι ζήσατε

ως Ιούλιος Καίσαρας; Μήπως ήσασταν κάποιος από το στενό του περιβάλλον; Έτσι ίσως εξηγείται το ότι γνωρίζετε καλά τη συγκεκριμένη ιστορική περίοδο ή ακόμα και το ότι σας γοητεύει σε τέτοιο βαθμό το συγκεκριμένο πρόσωπο.

11) Κάπου διάβασα ότι όταν είμαστε σε ύπνωση είναι δυνατόν να επινοήσουμε διάφορα γεγονότα. Πώς μπορώ να είμαι βέβαιος ότι δεν θα συμβεί αυτό με μένα ;

Έχετε δίκιο, ο καθένας μας μπορεί να πει ψέματα κατά την ύπνωση. Αλλά γιατί να το κάνει; Ποιο το όφελος; Δεν έχετε τίποτα να μου αποδείξετε (με έχετε ήδη πληρώσει άλλωστε...) και το να πείτε ψέματα στον εαυτό σας σίγουρα δεν θα σας ωφελήσει. Το αντίθετο μάλιστα... Επιπλέον, ό,τι βιώσετε κατά τη συνεδρία θα είναι η δική σας αλήθεια, κάτι που ανήκει μόνο σε εσάς και που έχει ιδιαίτερη θέση μόνο στη δική σας ζωή. Ακόμη κι αν δεν πιστεύετε στη μετεμψύχωση, θα νιώσετε γαληνεμένοι, ανακουφισμένοι, σε πλήρη αρμονία με τον εαυτό σας. Δεν συμφωνείτε ότι αυτό είναι το πιο σημαντικό;

12) Θα πρέπει να ξαναζήσω τον θάνατό μου σε μια προηγούμενη ζωή;

Όχι κατ' ανάγκη. Εξαρτάται από το τι η ψυχή σας (εσείς) έχει αποφασίσει. Κατά την προπαρασκευαστική συνεδρία συζητάμε για τη σημασία ενός ασφαλούς μέρους όπου μπορείτε να καταφύγετε, όπως επίσης και για την ανάγκη να αποστασιοποιηθείτε. Ακόμη κι αν χρειαστεί να δείτε τον θάνατό σας, θα το κάνετε σαν να βλέπατε μια ταινία.

13) Εάν ξαναζήσω μια προηγούμενη ζωή, θα μπορέσω να θυμηθώ το όνομά μου, το έτος κτλ.;

Και πάλι εξαρτάται από την ψυχή σας, έχει σχέση με τον λόγο για τον οποίο επιθυμεί να ξαναζήσει αυτή τη συγκεκριμένη περίοδο. Από τη στιγμή που δεν είστε αποκομμένος από το τωρινό σας εγώ, ενδεχομένως να μην έχετε πρόβλημα χρονολόγησης, αφού θα μπορείτε να ανατρέξετε στις ιστορικές σας γνώσεις. Χρειάζεται όμως να κάνετε κάτι τέτοιο; Είναι αυτό το πιο σημαντικό; Μετά την ύπνωση μπορείτε να κάνετε τους ντεντέκτιβ και να βρείτε απάντηση σε ό,τι αφορά τα χρονολογικά ζητήματα. Επιμένω όμως ότι το πιο σημαντικό είναι τα πνευματικά οφέλη και όχι η εξακρίβωση στοιχείων μιας προηγούμενης ζωής. Μιλώντας εξ ίδιας πείρας σας διαβεβαιώ ότι συχνά συμβαίνει να μην θυμόμαστε τέτοιου

είδους πράγματα, αφού το Ανώτερο Εγώ συγκεντρώνεται σε άλλα θέματα πιο μυστικιστικά παρά σε ζητήματα υλικής φύσεως με σκοπό την εξακρίβωσή τους.

14) Μπορώ να μιλήσω για την εμπειρία που θα βιώσω στο γραφείο σας σε πρόσωπα του περιβάλλοντός μου; Δεν είμαι σε θέση να απαντήσω σε αυτή την ερώτηση. Εξαρτάται. Νιώθετε ή όχι την ανάγκη να μοιραστείτε αυτό το βίωμα με τα κοντινά σας πρόσωπα; Ποια είναι η σχέση σας με αυτά τα άτομα; κτλ. Να έχετε υπόψη σας, πάντως, ότι ως υπνοθεραπεύτρια και μέντιουμ πνευματίστρια δεσμεύομαι για την τήρηση του επαγγελματικού απορρήτου και δεν συζητώ με κανέναν από το περιβάλλον σας το περιεχόμενο της συνεδρίας.

15) Πώς μπορώ να είμαι σίγουρος ότι η ανακάλυψη της προηγούμενης μου ζωής δεν θα επηρεάσει την τωρινή μου ζωή; Ούτε εσείς αλλά ούτε κι εγώ μπορούμε να είμαστε βέβαιοι για κάτι τέτοιο! Με άλλα λόγια, η ζωή σας εξαρτάται από αυτό που κάνετε, πώς τη ζείτε, πώς χειρίζεστε διάφορα ζητήματα. Ό,τι βιώσατε κατά την ύπνωση φυσικά και μπορεί να σας επηρεάσει, αλλά μόνο στο βαθμό εκείνο που εσείς θα το αφήσετε να σας επηρεάσει. Δίνετε σημασία σε αυτό που βιώσατε ούτως ώστε να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη ζωή σας και όχι να σας «βουλιάξει». Μην ξεχνάτε ότι παίρνετε μόνο ό,τι είναι καλύτερο για σας (στο πλαίσιο της πνευματικής σας προόδου), τα υπόλοιπα τα αφήνετε... Το εγώ της προηγούμενης ζωής σε καμία περίπτωση δεν προδικάζει το εγώ της τωρινής σας ζωής.