

ÚJ UTAKON
A MAGYAR HIPNÓZIS EGYESÜLET
XXXII. ONLINE KONFERENCIÁJA
2021. június 4-5.

Csóka Judit: Hipnózis a mesében, a mese hipnózisa – műhely

A népmesék nem csak azért hasznosak számunkra, mert tartalmazzák az emberiség ősi bölcsességét, hanem azért is, mert mesehallgatás közben pozitív transzállapotba kerülhetünk, ami jó hatással van a lelki és testi állapotunkra. Amióta ember él a földön, szükségünk van a történetekre. Szeretnék arról beszélni, hogyan használják a navajo indiánok a mesék/ mítoszok erejét a gyógyításban. Milton H. Erickson hipnózis technikái közül alkalmaznak néhányat a mesék is – ezeket is szeretném bemutatni, illetve mesélni fogok két olyan történetet, amiben a mese főhőse hipnózist alkalmaz. Az elmondott mesék kapcsán számítok a hallgatóság aktív részvételére is a műhelyen. Remélem, sok értékes gondolattal, észrevétellel, gazdagítjuk majd egymást, hogy amikor befejeződik a műhely, mindenki felfrissült lélekkel, jó hangulatban folytathassa a napját.

Végzettség: klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus
Munkahely: Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház
email: judit.lelekszerviz@gmail.com