

Hipnózis – az önfeltárás rejtett eszköze (Sós Dóra válaszol)

„Én se voltam biztos benne, hogy működik, egészen addig, amíg a saját bőrömon meg nem tapasztaltam”

Bemutatnád magad röviden?

Sós Dóra vagyok, az ELTE-n doktoráltam összehasonlító irodalom- és kultúratudomány szakon. Szépiróként indultam, később korrektorként, szerkesztőként és főszerkesztőként dolgoztam könyvkiadóknál és online magazinoknál. A húszas éveimben saját könyvkiadót és magazint alapítottam.



Jelenleg Szegeden élek a férjemmel, a kisfiunkkal és a kutyánkkal, és a Nonhumán Valóság YouTube-csatorna alapítójaként az UFO-jelenség és a nonhumán intelligenciák kutatásával foglalkozom. Mindig az érdekelt, hogyan működik az ember, mi formálja a gondolkodásunkat, a döntéseinket és a valóságról alkotott képünket. Ezért talált rám a hipnózis is. 2026-ban végeztem hipnotizőrként a Hipnózis Akadémián, és ma már abban segítek az embereknek, hogy közelebb kerüljenek önmagukhoz. Hiszek a tudatosságban, az értékkeresésben és a közösség erejében.

Mi a hipnózis?

A hipnózis egy hatékony önfelfedező eszköz. A hipnózis során a cél pozitív változás előidézése egy arra optimalizált állapotban. Az optimalizált állapot azt jelenti, hogy az adott személy nyugodt, nyitott és befogadó. A hipnózis egyfajta intuitív kapcsolódás a tudatalattinkkal, másrészt kommunikáció a hipnotizőr és az alany között.

Mire jó a hipnózis?

Mint mondtam, egy önfelfedező eszköz. Segít feltárni a lelkünk mélyén szunnyadó érzéseket és emlékeket és lehívni addig elérhetetlen tudást. Tehát ezzel a módszerrel

- feldolgozhatjuk a traumákat,
- felszámolhatjuk a blokkokat, megakadásokat,
- áthangolhatjuk a szemléletünket,
- és átírhatjuk a rossz berögződéseket.

Ezért lehetséges vele az öngyógyítás lelki és fizikai szinten is.

Hogy működik?

Röviden összefoglalom. A szükséges előbeszélgetés után a hipnotizőr az alanyt különféle indukciós technikák segítségével egy relaxált, befelé figyelő állapotba, azaz transzba viszi. A transz során a theta és alfa agyhullámok dominálnak. Itt a kitűzött célnak megfelelően elvégzik a kommunikációs feladatot, majd az alanyt kihozzuk a transzból. Az emberek többsége ilyenkor kipihent és békés, még akkor is, ha egy nehezebb önismereti utazáson vannak túl.

Veszélyes-e a hipnózis?

Nem. A hipnózis során senki nem veszti el az uralmat a szavai vagy cselekedetei felett. A magad ura vagy, épp csak engeded egy segítő szakembernek, hogy segítsen neked. Nem lesz kieső idő, nem kell elárulnod semmilyen titkot, ha nem akarod. Az lehet, hogy felszínre jönnek olyan belső igazságok és fájdalmas emlékek, amikkel nehéz szembenézni, és ér néhány komoly felismerés, de hipnózist csak olyan ember vállaljon, aki maximálisan nyitott a belső munkára, mert anélkül nem fog menni. Ugyanis ez egy transzformatív tapasztalat, megváltoztatja az embert, tehát ez az út vezet a vágyott pozitív változáshoz. Szerintem ez nem próbatétel, hanem ajándék. A hipnotizőr rendkívül etikusan jár el, odafigyel az alanyra, így ha az adott személy bármilyen nagyobb kellemetlenséget tapasztal, bármikor kihozható a transzból. Igazából a transzban nem lehet „beleragadni”, előbb vagy utóbb mindenki visszatér az éber és aktív állapotba.



Honnan tudod, hogy működik?

Én se voltam biztos benne, hogy működik, egészen addig, amíg a saját bőrömmön meg nem tapasztaltam az oktatás során. Csak egy példát hozok: régóta féltem a vezetéstől. A jogositvány megszerzésére is alig tudott rávenni a családom. Ahányszor beültem a volán mögé, elemi rettegés öntött el – de még mások mellett is. Ezért inkább nem vezettem, bár bántott a kiszolgáltatottság, és szégyelltem, hogy van bennem egy ilyen irracionális rettegés. Ezt gyengeségnek tartottam, és halogattam ennek a feloldását. A suliban viszont megkértem egy társamat, hipnózisban vizsgáljuk meg, miért félek a vezetéstől. Nemcsak, hogy megtaláltuk a félelem eredőjét, hanem fel is oldottuk a rettegést. Amint hazaértem, elkértem apukámtól a

kocsikulcsot, és azóta újra vezetek. És ehhez csak egy 20 perces alkalom kellett. Ha nem velem történt volna, lehet, el se hinném. Azóta tudom, hogy ez működik, és ez csak egy példa a sok közül.

Ez azt jelenti, hogy egy alkalommal meg tudod oldani a problémát?

Nem. Ez azt jelenti, hogy régóta nagyon akartam már változtatni ezen az állapotomon, és szerencsések voltunk, mert a társam ügyes vezetésével gyorsan ráleltünk, mi okozza, és hogyan oldható fel a blokk. De általában hosszabb ráhangolódás kell és több ülés. A tapasztalat azt mutatja, hogy egy találkozás is sokat adhat, de 3-4 alkalom mindenképp szükséges a kívánt cél eléréséhez.

Bárki hipnotizálható? Kinek ajánlod a hipnózist?

Bárki hipnotizálható, aki hagyja. Aki nehezen adja át az irányítást, azt nehezebb. De sose szabad erőltetni, és csak kíváncsi, nyitott, befogadó emberekkel érdemes belevágni. Bárkinek ajánlom a hipnózist, életkortól függetlenül, aki szeretné jobban megismerni önmagát, vagy változtatna valamin. Aki epilepsziás, komolyabb agyi sérülést szenvedett, vagy diagnosztizált pszichés betegsége van, azt viszont továbbírom más szakemberhez. Ez nem játék. Ez egy hatékony eszköz, ahol a hipnotizőr felelősséget vállal a folyamatért.