ويشار إليه أيضًا بالعلاج بالتنويم المغناطيسي أو الإيحاء التنويمي، هو حالة تشبه النشوة حيث يزداد تركيزك. وعادة ما يتم التنويم المغناطيسي بمساعدة المعالج باستخدام التكرار اللفظي والصور العقلية. عادةً ما تشعر بالهدوء والاسترخاء، وتكون أكثر انفتاحًا للإيحاءات.يمكن استخدام التنويم المغناطيسي لمساعدتك في السيطرة على السلوكيات غير المرغوبة أو لمساعدتك في التعامل بشكل أفضل مع القلق أو الألم. من المهم أن تعرف أنه على الرغم من أنك تكون أكثر انفتاحًا للإيحاءات في أثناء التنويم المغناطيسي، فإنك لا تفقد السيطرة على سلوكك.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي