

Przewodnik dla klienta - Przygotowanie do hipnozy

Aby jak najlepiej przygotować się do procesu hipnoterapii i zwiększyć jego skuteczność, prosimy o zapoznanie się z poniższymi informacjami.

1. Przygotowanie merytoryczne

Jeśli chcesz skorzystać z hipnoterapii, prosimy, abyś w pierwszej kolejności zapoznał/a się z materiałami dostępnymi na stronie www.self-psychologia.pl:

1. [Fakty i mity na temat hipnozy](#)
2. [Jak działa Twój umysł](#)
3. [FAQ – najczęściej zadawane pytania](#)

Zapoznanie się z tymi treściami znacząco zwiększa efektywność pracy terapeutycznej. Zalecamy przeczytać je ponownie dzień przed planowaną sesją.

2. Organizacja procesu hipnoterapii

- Sesje hipnozy terapeutycznej odbywają się zazwyczaj **co 2–3 tygodnie**.
- Pojedyncza sesja trwa **od 1 do 4 godzin**, najczęściej **2–3 godziny**.
- O długości i rozkładzie sesji decyduje hipnoterapeuta, w oparciu o charakter problemu i przebieg procesu.
- Standardowo rekomendowanym modelem pracy jest **podstawowy pakiet 10 godzin**, który w większości przypadków pozwala rozwiązać ok. **90% zgłaszanych problemów**.
- Klient ma możliwość wyboru pomiędzy:
 - pojedynczymi sesjami hipnoterapii
 - podstawowym procesem terapeutycznym w formie pakietu 10 godzin

W przypadku tematów bardziej złożonych istnieje możliwość kontynuowania hipnoterapii po zakończeniu pakietu.

Koszt 1 godziny hipnoterapii to inwestycja 400 zł za godzinę.

- **Szczegółowe zasady płatności oraz odwoływania sesji hipnoterapii znajdują się w załączonym Regulaminie.**

3. Konsultacja wstępna

- Przed rozpoczęciem hipnoterapii odbywa się **obowiązkowa konsultacja wstępna**.
- Konsultacja trwa **do 60 minut** i opiera się na wcześniej wypełnionym formularzu.
- Formularz należy pobrać, **wypełnić elektronicznie** i odesłać **najpóźniej 2 dni przed terminem konsultacji**, na adres hipnoterapeuty ([Violetta Nowacka, nowacka@self-psychologia.pl](mailto:Violetta.Nowacka@self-psychologia.pl), [Krzysztof C.Hryc, khryc@self-psychologia.pl](mailto:Krzysztof.C.Hryc@self-psychologia.pl), [Beata Hryc, bhryc@self-psychologia.pl](mailto:Beata.Hryc@self-psychologia.pl))
- **Koszt konsultacji wynosi 300 zł** i jest płatny w formie **przedpłaty** na konto **SELF Przyjazne Terapie Sp. z o.o.** ([sprawdź numer konta](#))
- **Szczegółowe zasady płatności oraz odwoływania konsultacji i sesji hipnoterapii znajdują się w załączonym Regulaminie.**

4. Płatności i odwoływanie terminów – patrz: **REGULAMIN**

- Terminy sesji hipnoterapii ustalane są na konsultacji.
- Hipnoterapia realizowana jest w systemie **przedpłat**.
- W załączniku do tej wiadomości znajduje się **Regulamin płatności oraz zasad zmiany i odwoływania terminów**, z którym prosimy się zapoznać przed rozpoczęciem współpracy.