

Transa

Transa este **o stare de conștiență** în care centrul atenției este îndreptat spre interior.

Cu cât te concentrezi mai mult pe lumea interioară a gândurilor și a sentimentelor tale cu atât mai puțin vei fi atent la lumea din jurul tău.

Cu cât înaintezi mai mult în tranșa, cu atât pătrunzi mai adânc în lumea ta lăuntrică până ce, în pragul transei, adormi.

Pe parcursul unei zile, suntem atenți fie la lumea interioară, fie la cea exterioară, în funcție de activitatea sau de dispoziția noastră. Intrăm și ieșim periodic din transe.

Transa este cunoscută sub numele de „*momente de profunzime*”.

În NLP momentele de profunzime apar atunci când atenția și persoana noastră sunt orientate către lumea interioară - momentul de Down Time.

Iar momentele de suprafață apar atunci când atenția și persoana noastră sunt orientate către lumea exterioară.

Exemple de momente de **profunzime**: (somnul, stabilirea obiectivelor, fanteziile, șahul, meditația, relaxarea, etc.).

Exemple de momente de **suprafa** : (traversatul străzii, prezentarea unei conferințe, practicarea unui sport, etc.).

Starea noastră normală, atunci când suntem treji, este o combinație continuă între momente de profunzime și momente de suprafață. Aceste momente nu sunt nici bune, nici rele în sine, totul depinde de ceea ce faci.

Oamenii aflați în transă sunt **mult mai treji față de ei înșiși** și de realitățile lor interioare.

Hipnoza nu poate controla pe nimeni și nu poate obliga pe nimeni să facă ceva împotriva eticii și a valorilor personale cele mai importante.

Indicații de transă

Transa are câțiva indicatori fiziologici. Cei mai obișnuiți sunt:

- **relaxarea mușchilor**: oamenii care se află în transă se mișcă de obicei foarte puțin. Mișcările lor pot fi mai încete decât în mod normal și sunt în general mai degrabă fluide. Pot rămâne nemișcați perioade foarte lungi de timp.
- **o tonalitate mai joasă a vocii**: de vreme ce mușchii gâtului sunt relaxați, vocea va avea o tonalitate mai gravă.
- **mușchii faciali relaxați**: ridurile feței se vor estompa pe măsură ce fața se relaxează. Ridurile de-a lungul frunții nu vor mai fi la fel de pronunțate, iar mușchii de sub ochi vor fi și ei relaxați.

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

- **respirație și puls mai lente:** pe măsură ce mușchii se relaxează, ritmul bătăilor inimii și pulsul vor încetini. Acest lucru poate fi constatat privind artera carotidă care traversează gâtul. Și respirația va deveni mai lentă.
- **semnalele de accesare la nivelul ochilor se modifică:** o persoană în transă se concentrează asupra experiențelor interioare, așa încât este probabil ca ochii ei să fie închiși, sau, în cazul în care aceștia sunt deschiși, să nu privească în nici o direcție cu atenție.
- **reflexe încetinite sau pierdute:** reflexul înghițirii sau cel al clipitului încetinesc, așa încât subiectul va înghiți și va clipi (dacă are în continuare ochii deschiși) mult mai rar decât de obicei. Este foarte probabil să manifeste într-o măsură mult mai mică reflexul tresăririi (tensiune musculară în zona gâtului, a umerilor și a mâinilor, precum și o respirație alertă) ca reacție la un zgomot puternic.
- **o senzație subiectivă de confort**
Transa este în general percepută ca o stare de relaxare, de trandaveală chiar.