

Hipnoterapia jest jedną z technik psychoterapii, która używa hipnozy do celów terapeutycznych. Hipnoza jest formą stanu psychicznego wykorzystującą poziom głębokiego relaksu wywołanego za pomocą procedury o nazwie indukcji hipnotycznych, która może być dostarczona poprzez terapeutę lub w formie autosugestii przez samego klienta. Będąc w stanie głębokiego relaksu, kiedy świadomość bodźców peryferyjnych maleje, klient pełniej skupia uwagę, gdyż zwiększa się jego koncentracja, umożliwiając mu dostęp do przyczyn i korzeni niewytłumaczalnych objawów, fobii lub niezdrowych nawyków, które blokują potencjalne możliwości klienta do podejmowania lepszych decyzji i budowania pełniejszego życia.

Hipnoza używana przez wykwalifikowanych i właściwie wyszkolonych profesjonalistów jest bezpieczna i może służyć jako narzędzie do leczenia problemów, takich jak: zaburzenia lękowe, fobie, ból, bezsenność i wiele innych. Techniki hipnoterapeutyczne mogą być również używane do zmiany wzorów niepożądanych zachowań.