

AUTO-HIPNOSE

Quer Aprender a Praticar Auto-Hipnose?

Você já sentiu que, não importando o processo ou técnica que você use, você nunca alcança resultados significativos?

Você não está sozinho. Muitas pessoas têm dificuldades para influenciar suas ações e pensamentos, mas me sinto feliz em dizer que: Não é sua culpa!

Sua vida não pode mudar sem que seu mapa mental, muitas vezes inconsciente, mude. Ela só pode mudar se você conhecer o funcionamento da sua própria mente.

O uso da auto-hipnose auxilia você a abandonar vícios, emagrecer com mais facilidade, aumentar confiança, reduzir a timidez, aliviar o estresse e a ansiedade, criar a sua realidade dentre outros benefícios.

O que é hipnose?

Não, não se trata de um milagre, mas sim de uma técnica que ajuda as pessoas a usar o poder da mente. Se utilizada da maneira certa, ela é capaz de muitas coisas.

A hipnose é um método terapêutico, ou seja, um tratamento reconhecido pelos Conselhos Federais de Medicina, Odontologia, Psicologia, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. É um fenômeno neurológico capaz de alterar o estado normal das pessoas.

Falando assim, chega até a assustar um pouco, não é? Mas certamente você já se hipnotizou e nem sabe. Não acredita? O transe é um estado natural do corpo. Sabe quando estamos totalmente concentrados, pensando em algo tão específico que até esquecemos do que acabamos de fazer? É como se fosse uma forma — mais fraca, é claro — de hipnose.

Pense assim: sempre que estiver envolvido verdadeiramente com algo, a ponto de esquecer o que está à sua volta, você estará em um estado de transe. É como se você focasse em uma só coisa e se desligasse do resto. Faz parte do funcionamento natural do corpo. O extraordinário disso tudo é que, durante o estado de transe, a pessoa consegue acessar a própria força interna. Por isso a mente é tão poderosa e capaz de promover mudanças positivas e significativas. É uma verdadeiro “Mundo das Possibilidades Infinitas!”

Para desmistificar alguns conceitos, é preciso entender que A Hipnose não é:

Controle mental; Lavagem cerebral; Sono; Inconsciência; Um estado alterado peculiar, Um estado místico.

Quando hipnotizada a pessoa está:

Consciente; Em controle; Em um estado natural e inofensivo; Capaz de sair da hipnose quando desejar.

O estado de hipnose pode ser melhor descrito como um estado de atenção altamente focada, com sugestibilidade aumentada – o indivíduo fica mais suscetível à acatar sugestões. A hipnose comumente é acompanhada de relaxamento, mas isso não é uma regra.

Quando uma pessoa, como um terapeuta, induz a hipnose em alguém, isso é chamado de hétero-hipnose – muitas vezes também chamada de hipnoterapia. Mas, quando a hipnose é autoinduzida, ou seja, realizada sem o auxílio de um hipnólogo, esse processo é conhecido como auto-hipnose.

Como funciona a auto-hipnose

Caso se auto-hipnotizar seja uma novidade para você, com certeza está passando pela sua cabeça dúvidas de como fazer auto-hipnose.

Mas, antes de falarmos sobre isso, é bom que entenda como o processo da hipnoterapia funciona.

A hipnoterapia é aplicada no campo psicológico, estabelecendo uma comunicação direta entre nossa mente consciente e a mente inconsciente.

Estabelecido esse relacionamento, é possível alterar a forma como o cérebro interpreta determinadas experiências, alterando percepções, pensamentos, comportamentos e até sentimentos.

Ao entrar no transe hipnótico, as “defesas” que a mente consciente (ou razão) possui passam a ficar “desarmadas”. Com isso, as ideias questionadas e/ou ridicularizadas podem ser transmitidas para a mente inconsciente de forma mais fácil e objetiva.

E, com a mente consciente sem seu poder dedutivo, ela consegue ressignificar as suas memórias.

Ou seja, não tem nada de milagre ou truque de mágica. O grande segredo da hipnose é a sugestão. Todo ser humano é sugestível e, por isso, a técnica funciona com eficácia.

Como posso usar a Auto-Hipnose para alcançar meus objetivos?

A auto-hipnose é frequentemente usada para modificar comportamentos, emoções e atitudes. Muitas pessoas usam a auto-hipnose para lidar com problemas da vida cotidiana. A auto-hipnose pode aumentar a sua confiança e até te ajudar a desenvolver novas habilidades.

E também pode ser útil para pessoas que sofrem de dores físicas ou doenças, criar a sua realidade e também ser usada na forma ampla em sua vida é um “Mundo de Possibilidades Infinitas!”

Dificuldades de Aprendizagem da Auto-Hipnose

Você já experimentou a frustração de ter um nome na ponta de sua língua, mas não conseguir pronunciá-lo? Quanto mais você se esforça para lembrar do nome, mais difícil é para recordar. Então, quando você relaxa, o nome volta para você.

Às vezes, quando tentamos demais, nós nos bloqueamos de alcançar nossos objetivos. A atitude que você toma para a auto-hipnose irá determinar a facilidade com que você aprende.

Não tente demais ou defina metas irrealistas. Relaxe e faça no seu tempo. Aceite o ritmo no qual você consegue resultados, por menores que eles possam parecer a princípio. Acredite em si mesmo, você vai continuar a alcançar o sucesso que você deseja.

Sugestões Pós-Hipnóticas e suas Regras

A hipnose é um estado de sugestibilidade aumentada. Dar sugestões a si mesmo, quando hipnotizado, vai permitir que uma ação ou resposta aconteça após a experiência hipnótica ocorrer.

Isso é chamado de sugestão pós-hipnótica. Fazê-las irá ajudá-lo a alcançar seus objetivos.

Visualização na Hipnose

Ao dar-se sugestões hipnóticas, tente visualizar a situação, a ação e o sentimento que você deseja.

Utilize o tato, audição e olfato para criar novas imagens, ou use imagens da sua memória e experiências.

As pessoas às vezes acreditam que precisam ver uma imagem clara de seu objetivo, como se estivesse assistindo a um filme. No entanto, uma atitude positiva e uma crença de que você está “no comando” é mais importante do que imagens claras.

A seguir, apresentamos um exercício para ilustrar o quanto a sugestão e a visualização podem ser eficazes. Atenção: Não o faça se você tiver aversão a limões.

Resumindo os Pontos Principais

A auto-hipnose é uma ferramenta séria e eficaz. Ela pode ajudar as pessoas a superar muitos problemas e maximizar as suas habilidades.

A hipnose não é controle mental, lavagem cerebral, sono, inconsciência ou um estado peculiar, alterado ou místico. Quando em estado de hipnose, uma pessoa está ciente, no controle e pode sair da hipnose quando desejar. É um estado natural e inofensivo.

A auto-hipnose pode modificar comportamentos, emoções e atitudes. Ela pode ser usada para aumentar a confiança e desenvolver novas habilidades e criar a sua nova realidade.

Lembre-se, não alcançar um objetivo não significa que você é um fracasso. Pode ser que você precise abordar o objetivo de uma maneira diferente ou talvez você precise ser mais persistente.

Pratique a auto-hipnose em uma base regular. Relaxe e faça no seu tempo. Aceite o ritmo em que você atinge os resultados, por menores que possam parecer no início. Acredite em si mesmo e você vai continuar a alcançar o sucesso que você deseja.

O Mundo das Possibilidades Infinitas pode estar ao seu alcance, faça auto-hipnose!