

AUTO-HIPNOSE



A **auto-hipnose** pretende criar um transe através do qual daremos instruções ao inconsciente para que ele colabore na resolução de alguma questão onde gostaríamos de ter outros estados e outras escolhas.

A amplitude da sua aplicação é muito vasta. Podemos utilizar a auto-hipnose para várias finalidades, como:

- Insónias (ou simplesmente assegurar uma noite de sono reparadora)
- Relaxar ou descontraír
- Para encontrar soluções de situações que não esteja a conseguir resolver
- Alterar estados emocionais
- Reduzir o stress
- Etc

Antes da aplicação da técnica de auto-hipnose comece por:

1 – Estabelecer um objetivo positivo. Para tirar o melhor partido do transe diga à sua mente inconsciente o que pretende que ela faça.

Exemplo: Vou entrar em transe nos próximos “X” minutos para que ... (objetivo)

2 – Crie uma rede de segurança.

No caso de acontecer alguma coisa que coloque em causa o meu bem-estar físico, emocional ou espiritual, ficarei imediatamente alerta, sairei do estado de transe e responderei adequadamente à situação.

3 – Aplicar a técnica de Betty Erickson 3-2-1

Técnica de Betty Erickson 3-2-1

1 – Sente-se numa posição confortável e foque um ponto à sua frente. Mantenha o seu olhar nesse ponto.

2 – Observe três coisas que esteja a ver (eu vejo “X”, eu vejo “Y”, eu vejo “Z”).

3 – Preste atenção a três sons que consiga ouvir (eu oiço “X”, eu oiço “Y”, eu oiço “Z”).

4 – Sinta três sensações no seu corpo (eu sinto “X”, eu sinto “Y”, eu sinto “Z”).

Caso a sua atenção tenha ido para outro lado, retorne e volte a ver 3 imagens, ouvir 3 sons e sentir 3 sensações.

5 – Observe duas imagens, oiça dois sons e sinta duas sensações.

6 – Observe uma imagem, oiça um som e sinta uma sensação.

Caso não esteja ainda em transe, utilize a sugestão “eu permito-me entrar em transe para concluir o trabalho a que me propus.”

7 – Saia do transe da forma como se programou para o fazer, notando as suas sensações corporais e sinais inconscientes.