

A dark blue vertical bar runs down the left side of the page. A blue arrow points to the right from the top of this bar.

hipnoclinic

Guia de sugestões para Autohipnose

Mude de dentro para fora

Several thin, curved lines in shades of blue and grey originate from the bottom left and curve upwards and to the right.

Fábio Ribeiro

INTRODUÇÃO

Olá, aqui é Fábio Ribeiro.

Estou feliz que possa usar este material a fim de transformar percepções que têm incomodado você em sua vida.

O material que tem em mãos é parte do Curso de Autohipnose que gravei em 5 aulas. Portanto, se você não tem acesso ao link, é porque talvez não tenha participado de nossa palestra presencial. Mas não se preocupe. Entre em contato conosco que veremos como ajudar você.

Embora a prática diária da autohipnose ajude incrivelmente a modificar suas ações para melhor, tratando paulatinamente fobias, compulsões, procrastinação, e vários outros sintomas/comportamentos, nem sempre seu uso isoladamente é indicado.

Em boa parte dos casos, o subconsciente desenvolve uma estrutura de sintomas prejudiciais com o objetivo de acobertar uma dor emocional profunda ou proteger-lhe de algo que lhe acometeu negativamente no passado.

Não quero, com isso, lhe desencorajar com a prática da autohipnose, mas para lhe alertar que, em determinadas situações persistentes, é aconselhável procurar um hipnoterapeuta qualificado, para que possa lhe ajudar com demandas emocionais mais profundas.

Portanto, se você perceber que mesmo com a prática diária da autohipnose, sua condição não melhora, procure um hipnoterapeuta para discutir o que está acontecendo. Deixarei um link para você procurar aquele mais próximo de você: <https://omnifinder.net/pt-br/listing/fabio-ribeiro/>

Agora, vamos às condições para que você possa criar sugestões eficazes para combater crenças e percepções equivocadas de seu subconsciente.

CRIE SUGESTÕES CORRETAMENTE

1. USE SEMPRE A POSITIVIDADE

Vamos falar sobre a linguagem que você precisa utilizar para a auto hipnose.

Por padrão, nossa mente tem a necessidade de construir sentido imediato a partir do que ela recebe do meio externo.

Por exemplo, se eu pedir para que você NÃO pense em uma zebra amarela, o que acontece?

Com certeza, você deve estar pensando nesse animal listrado na cor amarela. Por esse mesmo motivo, durante o processo de auto hipnose, você deve pensar e falar exatamente no que você quer, e não naquilo que não gostaria. Além disso, você deve associar a sugestão a um pensamento positivo que seria o resultado que você deseja.

Assim, se você pretende ser mais produtivo, não deve dizer: “Eu não deixo as tarefas para depois.”, porque o termo “tarefas para depois” é associado imediatamente pelo cérebro. Prefira: “Eu me sinto mais produtivo e organizado.” Além da afirmação, traga à mente a satisfação que o resultado disso vai lhe trazer.

Por exemplo: você não procura somente ser mais produtivo. Você deseja o RESULTADO daquilo. Em outras palavras, você quer ser mais produtivo para ter mais dinheiro e, com esse dinheiro se sentir seguro e também para proporcionar à sua família um conforto maior. Ou mesmo para ser reconhecido. Portanto, ao fazer suas afirmações, traga a sensação de que isso já tenha sido concretizado.

Outro exemplo seria adquirir forças para fazer uma dieta. Ao invés de dizer "eu não como comidas gordurosas" (Nesse caso, a imagem de “comidas gordurosas” viria à sua mente e reforçaria o padrão de sobrepeso), você pode refazer esta sentença de uma maneira mais positiva como "eu prefiro alimentos saudáveis e nutritivos” ou também “fico cada dia mais magro e saudável". Ao repetir as frases, traga a emoção positiva atrelada ao seu RESULTADO de ser mais magro e saudável. Imagine pessoas admiradas com seu resultado e você sem sintomas decorrentes do sobrepeso.

Aprender a pensar de forma prática, voltada para o positivo é uma arte que exige esforço, prática e paciência. Fomos treinados a vida inteira para focar em fugir da dor, fugir daquilo que não queremos, e colocamos tanta energia nesse aspecto que esquecemos de nos focar exatamente no que queremos. Vamos a um exercício? Crie afirmações positivas a partir das negativas:

1) FRASE NEGATIVA: "**Eu não me sinto ansioso.**"

FRASE POSITIVA 1: "Eu mantenho a calma em minhas decisões. "

FRASE POSITIVA 2: "Eu analiso de maneira pacífica minhas opções. "

FRASE POSITIVA 3: _____

FRASE POSITIVA 4: _____

2) FRASE NEGATIVA: "**O medo de dirigir some.**"

FRASE POSITIVA 1: "Eu controlo fortemente meus movimentos. "

FRASE POSITIVA 2: "Eu sou forte e corajoso. "

FRASE POSITIVA 3: _____

FRASE POSITIVA 4: _____

3) FRASE NEGATIVA: "**Eu não demoro para dormir.**"

FRASE POSITIVA 1: "Adoro dormir cedo e acordar com felicidade. "

FRASE POSITIVA 2: "Eu respeito meu sono biológico. "

FRASE POSITIVA 3: _____

FRASE POSITIVA 4: _____

4) FRASE NEGATIVA: "**Eu não sou obeso.**"

FRASE POSITIVA 1: "Como alimentos saudáveis e emagreço rapidamente"

FRASE POSITIVA 2: "Me sinto forte e saudável quando me exercito. "

FRASE POSITIVA 3: _____

FRASE POSITIVA 4: _____

2. O FUTURO É INCERTO

Caso você diga a si mesmo: "Eu vou parar com o ciúme", a mensagem que você está dando ao subconsciente é: "Algum dia eu vou parar de pressionar meu par, mas até lá, continuo do jeito que estou." Quando você diz "eu vou" (o mesmo que "irei") a sugestão se torna indefinida, o que a torna totalmente insignificante. E, simultaneamente, você já está dando a sugestão oposta, pois se você será controlado, confiante e altruísta, significa que hoje você é descontrolado, desconfiado e egoísta!

Portanto, use sempre o presente do indicativo em suas sugestões, passando a ideia e o sentimento de que algo está em formação, e que você está assumindo a sua parte no processo. Caso o que você tenha a afirmar esteja muito longe da sua realidade e soe duvidoso (Ex. "Eu sou muito rico." Mas não é...), você usa a palavra "POSSO" juntamente com o verbo principal.

Exemplo: "Eu posso adquirir muita riqueza."

Em suma, uma frase deve trazer senso de realização. Veja, portanto, as 3 possibilidades:

- *"Eu me sinto muito forte e confiante."*
- *"Eu posso me sentir muito forte e confiante."*
- *"Eu estou me sentindo muito forte e confiante."*

3. BREVE, ESPECÍFICO E CONSISTENTE

Frases longas podem atrapalhar a eficácia do processo. Evite dizer afirmações como: "Eu sou feliz, respeitado, grande profissional porque luto pelos meus filhos e minha esposa.". Uma frase como essa tem vários símbolos e dificilmente será assimilada pelo subconsciente como uma sugestão válida. Procure trabalhar a prioridade. Seja bem específico. Prefira "Minhas habilidades favorecem a mim e minha família."

Se o foco é relacionamento, por exemplo, não use frases vagas, como por exemplo: "Eu quero ser feliz". Isso não ajuda em nada, porque você não está direcionando a felicidade ao que realmente deseja. Assim, procure ser o mais específico possível. Saiba exatamente o que você quer e anote isso. Use, por exemplo: "Eu valorizo alguém que me ame e me respeite",

Além de breve e específico, você também deve ser consistente na prática. Aconselha-se a um iniciante em autohipnose praticar a mesma afirmação por pelo menos 20 dias. Somente após isso, pode-se alterar para uma nova afirmação que diga respeito ao que ainda precise ser mudado.

4. O MELHOR MOMENTO PARA AS SUGESTÕES

As sugestões podem ser dadas em dois momentos. Você deve ter assistido ao vídeo em que falo sobre a técnica da SATURAÇÃO e a técnica da GRAVAÇÃO.

- Técnica da Saturação:

Antes de entrar em transe, você deve se posicionar sentado, com o gatilho do interruptor (que está na videoaula 3), dizer a frase 10 vezes em voz alta, com a emoção correspondente ao resultado, e entrar em transe. Permaneça por pelo menos 20 segundos, para que as sugestões sejam assimiladas. Chama-se técnica da saturação porque você satura a porção consciente do cérebro com a mesma afirmação. Quando você entra em transe imediatamente após terminar as sugestões, não há tempo para a racionalidade julgar o que está acontecendo e as sugestões entram sem muito critério racional.

- Técnica da Gravação:

Nessa técnica, você grava as afirmações em um gravador de seu celular. Antes de registrar em voz alta por 10 vezes as sugestões, deixe 20 segundos de silêncio absoluto sendo gravados. Em outras palavras, você começa a gravação e permanece 20 segundos em silêncio antes de começar com as repetições. Procure falar com vigor as frases, para que haja um certo tom de emoção ao serem ouvidas. Assim que gravar, esteja na posição sentada, coloque os fones de ouvido, aperte o play e entre em transe. Você terá 20 segundos para se aprofundar no estado hipnótico antes de ouvir as frases. Se possível, faça isso por mais duas vezes em seguida, para ter mais eficácia nas sugestões.

5. DETERMINE UM TEMPO PARA A PRÁTICA

Uma prática de autohipnose não leva mais que 5 minutos. Você se senta, fala ou ouve as afirmações e repete o processo por três vezes. Isso leva cerca de 5 minutos.

Acredita que esses 5 minutos podem fazer muita diferença em suas percepções? Se não acredita, passe a acreditar. Eu pratico autohipnose 3 vezes ao dia. Manhã, tarde e noite. Por isso levo cerca de 15 minutos. E você pode fazer o mesmo.

Um outro cuidado que deve ter é com o potencial relaxante da hipnose. Como é um estado de sonambulismo, quase um sono, você deve cuidar para não dormir e perder algum horário. Por isso, antes de começar o processo, se você tem sono muito pesado, coloque um despertador, para não ter a chance de dormir e se comprometer com seus horários.

15 EXEMPLOS DE SUGESTÕES PARA SE ESPELHAR

1. *Minha capacidade de ser bem sucedido é ilimitada.*
2. *Os resultados do meu trabalho estão aumentando.*
3. *Eu adoro me exercitar diariamente.*
4. *Minha autoconfiança está aumentando diariamente.*
5. *Estou desenvolvendo mais energia e vitalidade a cada dia.*
6. *Meus pulmões se recuperam a cada dia. (para quem parou de fumar)*
7. *Percebo a felicidade porque me orgulho de mim.*
8. *Percebo mudanças através da autohipnose. (Para fortalecer a crença do subconsciente.)*
9. *Sou um sucesso e alcanço meus objetivos.*
10. *Estou sempre preparado para o sucesso.*
11. *Enfrento dificuldades e conflitos calma e poderosamente.*
12. *Me sinto vivo porque minha energia aumenta a cada dia.*
13. *Sou ótimo para gerenciar meu tempo.*
14. *Desenvolvo uma atitude forte e positiva para mim.*
15. *Eu amo a vida e valorizo cada dia.*



CANAIS:

[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

[GOOGLE](#)

[YOU TUBE](#)

[WHATSAPP](#)

TELEFONE:

(35) 3042-1903