

Auto-hipnose de Betty Erickson- Use o poder da sua mente inconsciente para atingir objetivos pessoais

Liderança

OBJETIVOS & DECISÃO

A estratégia abaixo é útil para se conseguir resultados comportamentais variados (você é que define quais serão). Já foi usada por muitas pessoas com sucesso, inclusive por mim. Não é estritamente necessário conhecer os "porquês" para que a técnica funcione, é suficiente o faça-e-descubra, mas de qualquer maneira, seguem alguns esclarecimentos.

Hipnose é um estado de atenção focalizada e concentrada. Entrar em hipnose envolve tirar sua atenção da experiência externa e direcioná-la internamente. E tipicamente, ao processar informação, privilegiamos um sistema representacional, que pode ser visual, auditivo ou cinestésico (sensações). Um "estado alterado" de consciência ocorre quando você processa informação fora desse seu sistema de representação primário.

Dois pressupostos ou crenças fundamentam esta técnica. A primeira é que o entendimento da mente consciente não é necessário para se efetuar uma mudança. Evidência disto são as várias coisas que aprendeu quando criança, como andar, falar e assobiar. O segundo é que você pode confiar na sua mente inconsciente. Para que você também acredite nisto, sugiro que teste essa afirmação na prática: faça de conta por alguns minutos que é verdade e veja o que acontece!

Vamos aos passos da auto-hipnose:

1) Posição confortável - Ache uma posição que você possa manter facilmente pelo tempo da prática. Pode ser deitado ou sentado, embora sentado seja melhor para evitar que você durma. Centre-se olhando direto à frente e respirando lenta e facilmente. Relaxe.

2) Tempo - Determine o tempo que pretende levar e faça uma declaração sobre isto, como "Eu vou entrar em auto-hipnose por 15 minutos..." (você se surpreenderá ao descobrir como seu "relógio interno" pode controlar o tempo para você).

3) Propósito - Faça uma segunda declaração para si mesmo sobre seu propósito ao entrar em auto-hipnose. Neste propósito, nós permitimos à mente inconsciente trabalhar no assunto, ao invés de dar sugestões abrangentes, assim nossa declaração de propósito deve refletir este fato. Diga: "...para o propósito de permitir à minha mente inconsciente fazer os ajustes apropriados para auxiliar-me em_____." Preencha o espaço com o que você quer obter, como "Acreditar mais que posso levar a cabo aquele projeto" ou "Aceitar mais a Fulana como ela é." ou "assistir as aulas de Química com mais motivação e prazer". (mais importante que as palavras é o fato de que você está transferindo este processo para a sua mente inconsciente)

4) Estado de saída - Faça uma declaração final a si mesmo sobre como você quer estar quando completar o processo. Tipicamente, em hipnose, ouvimos a idéia de que você deve voltar sentindo-se "acordado, alerta e renovado", mas no mundo real isto pode não ser o que você quer. Por exemplo, se vai fazer sua auto-hipnose antes de dormir, você pode preferir retornar "relaxado e pronto para dormir", ou pode preferir nem retornar e deixar que sua inteligência inconsciente trabalhe na questão a noite inteira. Se vai fazê-la antes de trabalhar, pode querer retornar "motivado e cheio de energia". Simplesmente diga para si mesmo "... e quando terminar, eu vou me sentir_____"

5) Atenção externa - A partir desta etapa, você entra em um ciclo de direcionamento da atenção. Comece, de olhos abertos, prestando atenção a três coisas visuais, uma de cada vez. Faça uma pausa (algo entre 3 e 5 segundos) em cada uma. Prefira pequenas coisas, como uma marca na parede, uma maçaneta, o canto de um quadro. Se quiser, dê os nomes: "Eu estou olhando o parafuso da dobradiça da porta" ou "Eu estou vendo aquela coisa ali".

Em seguida, direcione a atenção para seu canal auditivo e note, uma a uma, três coisas que você ouve (isto permite que os sons do ambiente sejam incorporados, ao invés de distraírem).

Agora atente para o corpo e note três sensações corporais, também uma de cada vez. Vá devagar de um ao outro. Busque aquelas sensações que normalmente você não nota, como o peso dos óculos, a sensação do relógio de pulso, a textura da blusa.

Continue o processo com dois visuais, dois auditivos e dois cinestésicos.

Ainda lentamente, faça o mesmo para um visual, um auditivo e um cinestésico.

6) Atenção interna - Feche os olhos. Traga uma imagem à sua mente. Você pode construir uma ou simplesmente usar uma que vier. Pode ser um ponto de luz, uma praia bonita ou uma pizza. Se nada vier, sinta-se livre para "por algo lá". Se preferir, dê um nome à imagem.

Faça uma pausa e deixe que um som venha à sua percepção ou crie um e dê um nome a ele. Se ouvir um som no ambiente, pode usá-lo se preferir.

Agora, torne-se consciente de uma sensação e dê um nome a ela. É preferível fazer isto internamente - use sua imaginação. Por exemplo, sentir o sol de verão aquecendo um braço, água fria molhando os pés, a sensação de dois dedos se tocando. Novamente, se uma sensação física chamar sua atenção, use-a.

Repita o processo com duas imagens, dois sons e duas sensações, sempre uma de cada vez.

Novamente, com três imagens, três sons, e três sensações.

7) Completando o processo - Se você executar a seqüência acima antes do tempo estabelecido, o que é normal, você pode continuar com 4 imagens, sons, sensações, depois 5 e assim por diante. Outra coisa que costumo fazer é simplesmente ficar prestando atenção na respiração e apenas observando eventuais pensamentos. Algo assim como uma espera tranqüila.

Não é incomum "sair do ar" ou perder a consciência durante o processo. Algumas pessoas em princípio acham que dormiram, mas em geral você se verá voltando automaticamente ao fim do tempo que estabeleceu. Isto é uma indicação de que você não estava dormindo e que sua mente inconsciente estava fazendo o que você pediu.

Como quando definiu suas metas, no início, confie que sua mente inconsciente está trabalhando para você em segundo plano enquanto você está executando o processo. Não duvidar já é um bom começo!

Virgílio Vasconcelos Vilela

Adaptado de www.bytenet.com/watson/betty.htm, não mais disponível.

DEPOIMENTOS

Li a matéria sobre auto-hipnose e não consegui entender as etapas. Solicito maiores detalhes:

1º) Dá certo mesmo? Eu não vou perder o meu tempo que já é pouco?

2º) Sobre as etapas: não entendi as etapas internas e externas. Elas são simultâneas? E o que eu vou ficar fazendo durante os 15min? Obrigado,

Shark

Caro Shark

Primeiro quero lhe cumprimentar pela disposição em por em prática a estratégia, uma ótima qualidade pessoal.

Você faz uma coisa de cada vez: uma imagem, outra imagem, um som, outro som, etc., conforme a seqüência.

Quando a dar certo ou não, depende de alguns fatores. Um deles é seguir corretamente as etapas. Outro é definir um objetivo que realmente queira, não genérico demais como "ser feliz". Quanto mais próximo do nível comportamental, melhor: "Quero uma forma diferente e mais saudável de agir quando a minha irmã me enche o saco". Um terceiro fator envolve a sua crença na possibilidade de dar certo. Quase tudo que fazemos tem crenças por trás: de que é possível, de que somos capazes, de que merecemos.

Portanto, o sucesso depende mesmo é de você, de suas atitudes e ações.

Quanto a ter certeza de que dá certo, isso é gastar neurônios à toa, ninguém realisticamente pode ter essa certeza, já que nós humanos somos muito ricos e às vezes imprevisíveis. O que fazemos é, quando algo não funciona, tentar alguma variação ou usar uma estratégia diferente.

O Editor