

Auto-Hipnose

O caminho da mudança



Fernando Ventura



Muitos são os medos, poucos os conhecimentos e publicações sobre o assunto. Neste livro Fernando Ventura mostrará como autoinduzir o estado de consciência alterado e como utilizar este estado em seu benefício.

Fernando Ventura é mágico profissional desde 1998, campeão brasileiro de mágicos e consagrado nacionalmente por desenvolver projetos especiais para lançamentos de novos produtos. Hipnólogo clínico e clássico e treinador comportamental formado pelo Instituto de Formação de Treinadores, atualmente ministra treinamentos para grandes empresas do mercado utilizando a mágica e hipnose para facilitar a assimilação dos assuntos abordados. Em 2010, lançou o “workshop de auto-hipnose”, uma poderosa ferramenta que ajudou grandes profissionais a alcançarem o sucesso.

Auto-Hipnose: O CAMINHO DA MUDANÇA é a primeira obra escrita por Fernando Ventura, o qual possui uma mente altamente criativa. Com certeza, podemos esperar ainda mais deste mágico, palestrante, treinador e agora escritor.

AUTO-HIPNOSE:
O caminho da mudança

Fernando Ventura

Copyright© 2011 Fernando Ventura.

Capa: Cheversson Chagas

Revisão Wagner Spolaor

1ª edição

(2011)

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte desta edição pode
ser utilizada ou reproduzida - em qualquer meio ou forma -, nem
apropriada e estocada sem a expressa autorização
de Fernando Ventura.

Ventura, Fernando

AUTO-HIPNOSE: O CAMINHO DA MUDANÇA . Fernando Ventura. Pará de Minas, MG: Editora VirtualBooks, 2011. xxp. 14x20 cm

1. Auto-hipnose. Teoria do conhecimento, causalidade e ser humano. – Brasil. I. Título. II. Série.

CDD- 120

Livro preparado e editado por
VIRTUALBOOKS EDITORA E LIVRARIA LTDA.
Rua Benedito Valadares, 560 - centro –
35660-000- Pará de Minas - MG - Brasil
Tel.: (37) 32316653 - e-mail: vbooks01@terra.com.br
<http://www.virtualbooks.com.br>

DEDICATÓRIA

Dedico este livro aos dois grandes amores da minha vida, meu pai Henrique e minha mãe Nazly.

Atenção

Esse livro não é recomendado para pessoas com doença mental severa como esquizofrenia, transtorno bipolar, transtorno unipolar, Síndrome de Stokes-Adam, síndrome de apneia obstrutiva do sono e com depressão enquanto houver risco de suicídio.

Na auto-hipnose não auto-induzir nenhum tipo de alucinação, ilusão e regressão de idade.

ÍNDICE

Prefácio

1. Auto-hipnose diária
2. Emoções
3. O poder do pensamento
4. Criando imagens mentais
5. O que é hipnose e auto-hipnose
6. Hipnose é sugestão
7. Técnicas de indução à auto-hipnose
8. Âncora
9. Iniciando a auto-hipnose
10. Auto-hipnose para dormir
11. Auto-hipnose para dominar o estresse
12. Auto-hipnose para emagrecer
13. Auto-hipnose para estudar e aprender rapidamente
14. Auto-hipnose para aumentar a autoconfiança e a autoestima

15. Auto-hipnose para deixar de fumar

16. Auto-hipnose para aumentar a criatividade e ganhar dinheiro

17. Auto-hipnose para entrar em estado de excelência

Bibliografia

PREFÁCIO

Trabalho na área do comportamento humano, como palestrante e coach, há mais de 20 anos, além de ser head trainer de dois treinamentos abertos ao público. Em relação a treinamentos abertos, em um determinado momento de minha vida, quis ascender a um grau maior de minhas necessidades: **CONTRIBUIÇÃO**. Foi neste sentido que eu e minha equipe fundamos o IFT (Instituto de Formação de Treinadores) - cujo objetivo é compartilhar mais de 25 anos de experiências comprimidas em uma semana, para aqueles que são escolhidos. É literalmente escancarar e vivenciar todos os segredos para que o treinador saia desta formação com resultados imediatos, efetivos e duradouros.

O que estou afirmando que participar do IFT não é para qualquer um! Os candidatos a participantes passam por uma entrevista seletiva ANTES de poder efetivar a sua inscrição. Foi assim com o Fernando Ventura. A princípio, confesso que estranhei o primeiro contato. Um mágico treinador? Faz muito sentido, sim, utilizar a mágica em palestras motivacionais. Primeiro pelo lúdico que é possível tecer analogias com o dia a dia organizacional. Segundo, porque existe um mistério nas mágicas, que nos arremete à ex-

trema curiosidade em querer desvendar ou ficar pasmo com os resultados. No mínimo, como metodologia, prende a atenção da platéia do início ao fim da palestra. Agora, quanto a isso acontecer efetivamente, depende da categoria do mágico em questão. Digo isso porque já assisti palestras motivacionais com mágicos, em que os resultados foram pífios, porque não “fechava” o conteúdo, apenas a forma.

Quando o Fernando fez a sua participação no IFT, solicitei a ele que fizesse algumas demonstrações de sua expertise aos colegas. O sucesso foi imediato. Ali estava alguém capaz de inovar, assombrar, divertir e ao mesmo tempo ensinar! Afinal, em nosso mundo competitivo e às vezes estressante, só mesmo com a mágica para resolver. Imediatamente, após a formatura deste grupo, fiz um compromisso comigo mesmo que chamaria o Fernando em todas as outras edições do IFT. Ele fez a primeira edição. Já estamos fazendo a nona. E sempre contando com a prestimosa presença do Fernando Ventura.

Mas, o Fernando, acima de tudo acredita em evolução contínua, ou melhoria contínua na profissão. Não ficou só nisso. Pesquisou e estudou Hipnose, ao ponto de utilizar agora, não só em palestras, mas em treinamentos que demandam mais tempo, esta ferramenta para melhorar os resultados dos seus treinandos.

Em nossa última edição, ele demonstrou além das mágicas, como o conteúdo das técnicas de hipnose pode alavancar os resultados na transformação comportamental dos participantes. Enfatizou também a importância das técnicas de auto-hipnose.

Quase que concomitantemente com este evento, o Fernando escreveu este livro de auto-hipnose. Li, reli e com muita satisfação, pude comprovar os resultados ensinados no livro, de uma forma simples e muito prática. Se você está iniciando agora a leitura deste presente livro, você acionou o gatilho de uma grande oportunidade. Saiba que praticar a auto-hipnose, em todas as áreas sugeridas nos próximos capítulos, levará você a um patamar superior de sua vida. Sempre atrelado aos pilares: resultados imediatos, efetivos e duradouros. O resultado é medido a partir do momento em que você se dá conta do seu ponto “A” e deseja ardentemente atingir o ponto “B”. A auto-hipnose vai ajudá-lo e muito neste sentido.

Muito boa sorte!

Massaru Ogata, prof.

Treinador comportamental há mais de 20 anos

Head Trainer do IFT (Instituto de Formação de Treinadores)

1. AUTO-HIPNOSE DIÁRIA

Este livro é uma ferramenta que podemos utilizar em nosso dia a dia. Durante vários momentos do dia, realizamos a auto-hipnose sem perceber. Veja os exemplos abaixo e perceberá que isso realmente acontece:

Regime

Uma mulher que está em dieta passa na frente de uma loja de doces cheia de guloseimas, a salivação começa, a fome que não existia aparece... Pronto, é hora de entrar na loja e consumir algumas dessas maravilhas. Neste exato momento, vem a lembrança da dieta e de todos os gramas perdidos com muito sufoco: será que é hora de botar tudo isso a perder?

Ela para e pensa em seu corpo, pensa em como ficará linda com o corpo que deseja, pensa nos olhares e comentários das pessoas e o sorriso vem à sua face. Subitamente, o pensamento muda, ela imagina-se comendo todos aqueles doces e saindo muito gorda da loja, as pessoas riem dela, tem dificuldades para caminhar, problemas de saúde, aquele sorriso desaparece e, conseqüentemente, a vontade de comer os doces também desaparece.

Briga no trânsito

Com o tempo, estamos num trânsito cada vez mais caótico, pessoas mais irritadas, a cada dia demoramos mais para chegar aos nossos destinos. Se você dirige, deve ter passado por algumas dessas situações: *motoboy* esbarra ou quebra seu retrovisor, alguém com muita pressa fura a fila bem à sua frente naquela conversão à direita que demora uma eternidade.

Nos exemplos citados acima, o mais comum é deixar que a situação domine-o, o sangue ferve e a adrenalina aumenta e se, nesse momento, não vier um comando racional de seu cérebro, o mais provável é que aconteça uma discussão com o outro motorista. Brigar com *motoboy*? Já viu o que acontece quando um deles resolve discutir? Param mais 35 motoqueiros que não sabem o que está acontecendo e muito menos de quem foi a culpa e vão para a briga.

Quando você para e pensa que não vale a pena brigar, cria em seu imaginário toda a situação que pode causar a sua atitude de xingar ou de reagir de forma violenta, decide fazer uma contagem regressiva: “10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0... Ufa! Estou relaxado”. Veja aí um clássico comando de auto-hipnose. Por que você relaxou com uma simples contagem regressiva?

Medo de avião

Finalmente as tão sonhadas férias, nada melhor do que relaxar e curtir tudo o que há de bom em um merecido descanso. Meses planejando e pagando aquela viagem que você sempre quis fazer: conhecer as Ilhas Gregas. Lindas praias, paisagens maravilhosas, gente bonita, brisa do mar, sol, descanso, avião... Espera aí: AVIÃO? Esqueci-me dessa parte, eu morro de medo de avião, para fazer a ponte aérea Rio - São Paulo (que demora 50 minutos) eu quase tenho um infarto, imagina 16 horas de voo até a Grécia?

Que férias que eu escolhi, hein? Como não pensei nisso antes? Por que sempre que vou viajar de avião passa na televisão algum acidente aéreo? Acho que vou desistir e ficar com alguma coisa mais perto, algo que dê para ir de carro ou de ônibus, para que arriscar? Milhares de metros de altura num avião, sem paraquedas, turbulências, comida ruim... Não, não é para mim.

Neste momento, as tão sonhadas férias viram um pesadelo. Faltam 5 dias para a partida e você já está suando frio, em seu imaginário o avião já caiu 3 vezes, fora as vezes em que você passou mal. Você já passou na farmácia e comprou pilhas de remédios para dormir e se tomar tantos comprimidos quanto

acha que vai tomar, dormirá muito. Serão longos 10 dias de sono nas Ilhas Gregas.

Chegou o grande dia, malas prontas, documentos e passagens aéreas na mão, roteiro de viagem, tudo está pronto, menos o mais importante: você. Nesses dias que antecederam a viagem, como fuga, você preocupou-se com absolutamente quase tudo, tem as roupas certas para qualquer ocasião dentro da mala, aprendeu palavras em grego para ser simpático e facilitar sua viagem, já sabe todos os lugares aonde vai e o que procurar em cada um deles, mas só não sabe como vai entrar naquele avião, as imagens que vêm à sua cabeça são sempre as piores possíveis, parece ouvir alguém dizer: “Não, não entre nesse avião, fuja enquanto há tempo!”.

Não dá mais para esperar, o procedimento de embarque começou e é agora ou nunca, de repente vem uma força lá de dentro, uma coragem nunca vista antes e você diz: “para que ter medo? Nada vai me acontecer, eu sou capaz, sou corajoso e vou aproveitar ao máximo esse momento”. E, de uma maneira inspiradora, fecha os olhos e vê a praia e todas as belezas que o aguardam.

Quando se deu conta, o avião estava decolando e aquele medo havia desaparecido, o frio na barri-

ga agora é de ansiedade, vontade de chegar logo e curtir as merecidas férias.

O que aconteceu nas situações que acabamos de ver? Pensamentos que estão dominando a situação. Eu crio a situação em meu imaginário e minha reação será de acordo com o meu pensamento, estamos mais do que cansados de ouvir: “antes de qualquer ação existe um pensamento” ou seja, antes de qualquer atitude tomada há uma informação ou um comando vindo do cérebro. Toda vez que crio uma situação negativa em meu cérebro, eu privo-me de tomar uma atitude. Temos 3 casos nos quais a imagem negativa foi utilizada; nos 2 primeiros a imagem negativa privou-os de algo que poderia ser ruim, como sair do regime ou brigar no trânsito, no último caso a imagem negativa estava atrapalhando a viagem e quando o pensamento positivo, o pensamento bom, apareceu, a situação foi dominada.

Neste livro, trabalharemos muito o pensamento, a criação de imagens mentais, quais imagens iremos criar, é errado dizer que o medo é ruim ou que pensamentos negativos atrapalham nossas vidas, para isso é necessário entendermos um pouco melhor sobre nossas emoções.

2. EMOÇÕES

As emoções estão diretamente ligadas à nossa sobrevivência. Se pensarmos nos seres humanos há milhares ou milhões de anos atrás, veremos que eram essencialmente guiados pelo sistema das emoções.

Há milhões de anos, o homem era um ser com a capacidade racional pouco desenvolvida, em que a emoção predominava. O medo, por exemplo, assegurava a sua vida, quando estava diante de um animal feroz era o medo que lhe dizia: “fuja, esconda-se, não enfrente, pois você vai morrer”. E o medo até hoje é responsável por nossa sobrevivência. O homem vivia pelo instinto, procriava para a perpetuação da espécie, defendia sua cria, seu território, atacava quando se sentia ameaçado, matava para sobreviver. Se analisarmos as características desse homem, podemos chamá-lo de selvagem ou até de irracional.

Vejamos quais eram as emoções que guiavam os homens e que os guiam até hoje. Essa “lista” de emoções não é algo fechado, pode existir um misto ou mescla de sentimentos como, por exemplo, ciúmes, fé, coragem, etc.

Podemos definir como emoções básicas: ira, tristeza, medo, prazer, amor, surpresa, nojo e vergonha. Vejamos um pouco melhor cada uma delas.

Ira: indignação, vexame, animosidade, ressentimento, revolta, hostilidade, ódio e violência.

Tristeza: sofrimento, mágoa, desânimo, melancolia, autopiedade, solidão, desespero, podendo causar a depressão.

Medo: ansiedade, apreensão, nervosismo, preocupação, consternação, cautela, escrúpulo, inquietação, pavor, susto, terror, podendo causar fobia e pânico.

Prazer: felicidade, alegria, alívio, contentamento, deleite, diversão, orgulho, prazer sensual, emoção, arrebatamento, gratificação, satisfação, bom humor, euforia, êxtase, podendo causar mania.

Amor: aceitação, amizade, confiança, afinidade, dedicação, adoração, paixão, ágape.

Surpresa: choque, espanto, pasmo, maravilha.

Nojo: desprezo, desdém, antipatia, aversão, repugnância, repulsa.

Vergonha: culpa, vexame, mágoa, remorso, humilhação, arrependimento, mortificação e contrição.

Se analisarmos as emoções, veremos que cada tipo de emoção vivenciada leva-nos a um tipo de ação imediata, cada uma delas mostra-nos uma direção diferente. Estamos em um mundo onde o lado

racional (QI ou a inteligência racional) é muito mais valorizado do que o lado emocional ou o que podemos chamar de Inteligência emocional.

Pare e pense em alguma decisão importante que tomou em sua vida, tente lembrar-se dela, pode ser o seu casamento, seu divórcio, a decisão de ter um filho, quando mudou de emprego ou de carreira. Enfim, você sabe exatamente quais foram esses momentos importantes. Agora, lembrando deles, certamente algum tipo de emoção veio junto com essa lembrança, provavelmente é a mesma emoção que sentiu quando tomou essa atitude ou foi essa emoção que lhe fez tomar a atitude.

Na maioria das vezes, quando estamos diante de uma decisão importante, o lado emocional fala mais alto que o racional, as emoções são instintivas e não ensinadas.

Algumas emoções são reconhecidas em qualquer canto do mundo, por culturas diferentes, povos diferentes, até mesmo por aquelas tribos isoladas nos cantos mais remotos do planeta. Expressões faciais como a da **tristeza, alegria, ira e medo** são facilmente identificadas por qualquer um em qualquer lugar.

Vejamos um exemplo que, com certeza, já aconteceu com você:

Certo dia você estava muito triste por algum problema pessoal e quando chegou a seu trabalho, à faculdade ou ao colégio sem dizer absolutamente nada, as pessoas vieram até você e perguntaram: “o que você tem? O que aconteceu?”. E o contrário também aconteceu: você identificou a tristeza ou a alegria só de olhar para uma pessoa.

Por que isso acontece? Nosso cérebro faz esse tipo de leitura sem que nos demos conta disso, é natural, imediato, até para nossa própria defesa, imagine uma pessoa despejando sua ira contra você? Se o seu cérebro não identifica isso rapidamente, suas chances de defesa diminuem muito.

Vendo isso, trabalharemos nos próximos capítulos as nossas emoções, aprenderemos a identificar quais emoções trabalharemos, como aguçar cada uma delas e quais técnicas utilizaremos.

3. O PODER DO PENSAMENTO

Costumo dizer que o pensamento é a arma mais poderosa do mundo, o pensamento tem o poder de guiá-lo para construir maravilhas mas, ao mesmo tempo, tem o poder de guiá-lo para o fundo do poço.

Importante a se saber é que podemos manipular nossos pensamentos conscientes. Se tivermos uma meta, um objetivo, podemos guiar nossos pensamentos até eles. Como já vimos no capítulo passado: **antes de qualquer ação existe um pensamento.**

Como funciona o registro de informações em nosso cérebro?

Durante toda nossa vida somos bombardeados por informação, quando criança são centenas, até milhares, de novas informações diárias. Aprendemos a ler, a distinguir cores, a falar, a distinguir locais, aprendemos caminhos, etc. Nosso cérebro registra todas essas informações e armazena-as na parte inconsciente do cérebro e, quando necessário, puxa essas informações para a nossa memória consciente.

Nosso cérebro funciona como um computador, não é necessário instalar duas vezes o mesmo programa, ter duas cópias do mesmo arquivo no HD: uma vez armazenado lá, é só procurar que a informação será encontrada. Imagine se todas as vezes que

fosse utilizar um computador tivesse que instalar todos os programas, criar todos os arquivos novamente, seria impossível trabalhar desta maneira e é por isso que nosso cérebro tem esse poder de armazenamento. Se isso não existisse, teríamos de aprender a ler, escrever, falar, andar... Todos os dias!

Quando crianças, temos a impressão de que o tempo não passa, nosso cérebro está ocupado demais armazenando muitas informações; conforme vamos envelhecendo, ficamos com um estoque muito grande de informações, caímos na rotina do dia a dia e fazemos todos os dias exatamente as mesmas coisas, fazemos o mesmo caminho de casa para o trabalho, almoçamos no mesmo restaurante e, se possível, sempre na mesma mesa, pedimos o mesmo suco ou refrigerante, o mesmo ritual todos os dias, sem nenhuma nova informação para o cérebro. Com a rotina e a falta de novas informações, temos a impressão de que o dia é mais longo, é mais cansativo e deixamos de estimular nosso cérebro. A solução é mais simples do que parece, seguindo os exemplos acima, mude seu caminho até o trabalho, almoce em lugares diferentes, veja pessoas diferentes, experimente sabores diferentes, leia, mande novas informações para seu cérebro.

Se você olhar agora à sua volta, verá que existem milhares de informações tentando atingi-lo, se

you are driving, there are many pieces of information coming at you at a speed that is even faster and why don't you crash the car? Our brain, besides the power of storage of information, has the power of selecting which pieces of information are important for that specific moment. When you are driving, only the information that is very close to your car and in your path is what will be important; therefore, all the other information is discarded for that moment, the stores, the people on the sidewalk, the outdoors, the birds, all of this is in a second plane.

Think about how many different paths you have stored in your subconscious, it is thanks to selective memory that you are able to choose the right path.

4. CRIANDO IMAGENS MENTAIS

Insisto em dizer que antes de qualquer ação ou reação existe um pensamento, por mais rápida que seja a ação, como a de um reflexo, houve um pensamento antecessor. Isso leva-nos a crer que agimos como pensamos.

Uma das primeiras **chaves para o sucesso** é a criação de imagens mentais. Quando passamos por situações desconhecidas, naturalmente sentimos medo. Lembre-se de que o medo é instintivo e um mecanismo de defesa, porém nosso corpo transmite naturalmente essa informação às outras pessoas, por meio de expressões faciais, tremor, sudorese, gagueira, entre outros sinais de insegurança.

Imagine-se em uma negociação na qual quer comprar um carro usado, por exemplo. O vendedor que o atende está suando, tremendo, gaguejando e não consegue responder com precisão a seus questionamentos referente ao veículo. Você acredita nesse vendedor? Compraria o carro? Acredito que não, pois a linguagem corporal dele demonstra medo e insegurança. O pensamento desse vendedor pode ser: “não conheço nada desse carro ou esse carro está cheio de problemas, preciso mentir para vender”. As palavras dele são mentirosas, mas a expressão não.

O vendedor, por outro lado, pode ser uma pessoa honesta e não estar mentindo sobre o carro, apenas não tinha o conhecimento suficiente para responder aos questionamentos, a técnica correta para vender o carro seria:

- 1- Buscar todas as informações possíveis sobre o carro, assim conseguirá responder a qualquer pergunta feita;
- 2- Criar uma imagem mental de sucesso, de conquista, uma imagem mental dele mesmo explicando tudo sobre o carro, passando o preço e fechando a venda.

Fazendo isso, terá armazenado em seu cérebro uma imagem mental de vitória, de conquista. Quando o cérebro precisar dessa informação, buscará no inconsciente e trará ao nível consciente. Logo, suas atitudes irão de acordo com o pensamento e não haverá tremores, sudorese ou mesmo gagueira.

Em todos os momentos, quando temos de tomar alguma atitude, seja ela profissional ou pessoal, podemos trabalhar com imagens mentais:

- 1- Reunião de negócios;
- 2- Pedir aumento salarial;

- 3- Entrevista de emprego;
- 4- Negociações;
- 5- Conversar com filhos, pais, marido ou esposa.

A principal dúvida, nesse momento, é quando não conhecemos o lugar ou as pessoas que estarão junto com você no momento fatídico. É simples: nosso cérebro trabalha com associações, se você criar uma imagem em que as pessoas e o lugar são diferentes do imaginado, mas a ação é a mesma, seu cérebro associa o momento com aquilo que já está armazenado.

Dessa maneira você começa a dar comandos a você mesmo, consegue conduzir situações e ações somente criando imagens mentais e se mostrará uma pessoa extremamente segura, confiante e transmitirá credibilidade.

5. O QUE É HIPNOSE E AUTO-HIPNOSE

Hipnose é um estado de consciência alterado ocorrido de forma natural, espontânea ou de forma induzida.

Auto-hipnose é quando, de forma proposital e com um objetivo definido, entramos em transe ou provocamos um estado de consciência alterada por intermédio da autoindução.

Muitos mitos e inverdades foram criados sobre hipnose, tudo isso por ser algo desconhecido da grande maioria das pessoas e, principalmente, por sua história mais recente em nosso país.

Hipnose pública é proibida no Brasil:

Em 1961, o então presidente da República, Jânio Quadros, assinou o Decreto nº. 51.009:

"Proíbe espetáculos ou números isolados de hipnotismo e letargia, de qualquer tipo ou forma, em clubes, auditórios, palcos ou estúdios de rádio ou de televisão, e dá outras providências".

Art. 1º - Ficam proibidas, em todo o território nacional, as exposições comerciais...

Art. 2º - Ficam excluídas da proibição de que trata o presente Decreto, as demonstrações de caráter puramente científico, sem fito de lucro, direto ou indireto, executadas por médicos com curso especializado na matéria.

No entanto, ele foi revogado pelo ex-presidente Fernando Collor por meio do decreto nº. 11 de 19/01/1991.

Nestes 30 anos de proibição, pouco se viu de hipnose, exceto, é claro, na parte clínica. É muito comum termos medo ou dúvidas sobre o desconhecido.

Os principais medos de alguém que é submetido ao transe hipnótico são:

1. Nunca mais sair do transe

Absolutamente todas as pessoas que hipnotizei até hoje saíram do transe, seja por um comando para despertar, seja pela falta de comando ou por não ouvir mais a voz do hipnotizador. Quando o hipnotizado está em transe, é comum, na ausência de comando, que ele passe do transe hipnótico para o sono fisiológico ou sono natural, nesse caso o hipnotizado pode demorar um pouco para acordar, isso vai depender da profundidade desse sono natural.

2. Falar algo que não deseja

É importantíssimo quando for submeter-se ao transe hipnótico procurar um profissional de confiança, alguém com credibilidade no mercado. Se você estiver participando de um *show* com hipnose e não se sentir à vontade, basta não seguir os comandos e recusar-se a subir no palco. Lembre-se de que o hipnólogo é apenas um guia e é você quem se permite ou não entrar em transe.

3. Fazer algo contra sua vontade

Cada pessoa rege sua vida de acordo com seus princípios e crenças. No transe hipnótico, ninguém vai contra seus princípios: se o hipnólogo pede para que você tire a roupa em público ou pede para que se mate, com certeza não fará se isso for contra os seus princípios.

É muito comum a pessoa despertar do transe quando o hipnólogo dá um comando absurdo ou um comando que o hipnotizado sabe que irá passar por algo desagradável. Mas lembre-se de buscar um profissional e não um aventureiro.

4. Medo da alteração permanente de personalidade

A alteração de personalidade é algo que pode acontecer quando estamos em transe. Por meio de comandos hipnóticos e regressão de memória, pode acontecer essa alteração, porém a duração dessa alteração é apenas durante o transe.

5. Medo de não voltar em uma regressão e permanecer na idade em que regrediu

Não existe essa possibilidade, a regressão de memória é feita mediante comandos hipnóticos na onda vibratória Delta (ver tabela abaixo) na qual te-

mos acesso à consciência expandida e conseguimos “vivenciar” novamente todo nosso passado. Com um comando imediato o hipnotizado volta ao momento atual ou desperta do transe.

6. Medo de despertar traumas esquecidos ou apagados pela memória

Isso pode acontecer em regressão de memória, ou por um comando hipnótico, por isso reforço que é necessário buscar um profissional especializado para que não exista nenhuma sequela ou lembrança de algo que ficou no passado.

Vale lembrar que, durante a auto-hipnose, nunca devemos nos autossugestionar para regressão de memória ou para obter lembranças do passado.

7. Medo de ser dominado pelo hipnólogo

O hipnotizado tem uma relação de dependência com o hipnólogo somente durante o transe, assim como dependemos do médico na hora da cirurgia ou do jornaleiro para a entrega do jornal, a dominação pode acontecer, porém é limitada e momentânea.

8. Medo de ser considerado fraco

Existe uma frase muito comum utilizada por leigos quando falamos de hipnose: “mente mais forte domina mente mais fraca”. Isso não é verdade. Se a hipnose é um estado natural, e defendemos a idéia de

que 100% das pessoas são hipnotizáveis e é o hipnotizado que se permite entrar em transe, derrubamos essa teoria.

9. Medo de não entrar em transe devido a sua baixa autoestima

Quando a pessoa está com a autoestima baixa, passa a considerar difícil tudo o que faz, arruma um problema ou uma desculpa para o possível fracasso; com um pouco de concentração, certamente irá entrar em transe.

A definição de hipnose, segundo o *Dictionary of Psychology de Weren* é a seguinte:

“Hipnose, um estado artificialmente induzido, às vezes semelhante ao sono, porém sempre fisiologicamente distinto do mesmo, tendente a aguçar a sugestibilidade, acarretando modificações sensoriais e motoras, além de alterações de memória”.

Entretanto, é importante lembrar que a hipnose é um fenômeno natural, todos entram em transe e, às vezes, sem perceber. Veja esses exemplos:

Exemplo 1: Você está dirigindo seu automóvel pelo mesmo caminho que faz todos os dias, você já sabe onde está cada buraco, cada lombada, cada travessia de pedestres. No meio do caminho, você começa a pensar em coisas totalmente aleatórias, a imaginação

vai longe, quando volta a atenção para o fato de estar dirigindo, assusta-se e nota que grande parte do caminho já foi percorrida e você nem percebeu, às vezes tenta lembrar de algo que aconteceu nesse trajeto e não se lembra. O que aconteceu? Você entrou em transe mas, mesmo assim, manteve os olhos abertos, não bateu o carro e não atropelou ninguém, porque a hipnose faz parte de um estado consciente.

Exemplo 2: Você está sentado em seu sofá assistindo a um filme, um belo romance, é a história de um belo casal de jovens, a história é envolvente, a música nem se fala, foi feita para o filme. Após alguns instantes do filme, você já está totalmente envolvido, torce pelo casal, briga com o vilão e chora com a mocinha quando seu grande amor se vai. Mas espere um minuto, por que está chorando? Você sabe que é tudo ficção, que são atores, nada é de verdade. A música e a história levaram-no ao transe, provocaram sensações e sentimentos em você.

Vendo esses exemplos, entendemos que a hipnose é um processo de sugestões, no qual o hipnotizador sugere e o hipnotizado aceita a sugestão. Na verdade, o hipnotizador ou hipnólogo é só um guia, é o próprio hipnotizado que concorda, deseja e permite-se entrar em hipnose.

Para entendermos melhor como funciona a hipnose, precisamos entender os níveis vibratórios do nosso cérebro:

Atividade Elétrica Cerebral

Onda	Frequência	Estado	Correspondência
Beta	13 – 30Hz	Vigília	Atenção, Cognição, Concentração
Alfa	07 – 12Hz	Relaxado	Relaxamento, Meditação
Theta	04 – 07Hz	Devaneio	Intuição, Criatividade
Delta	0,1 – 04Hz	Sono	Consciência expandida, Sono profundo

6. HIPNOSE É SUGESTÃO

Vivenciamos e praticamos a aplicação de sugestões constantemente em nossas vidas, sempre buscando algum resultado, ou seja, utilizamos técnicas hipnóticas sem que saibamos.

Exemplo: Uma criança vai até sua mãe chorando porque, enquanto brincava, bateu a cabeça na parede. Neste momento, a mãe beija a cabeça do filho e diz: “pronto, passou”. O choro cessa e a dor passa na hora. A criança está condicionada ao beijo milagroso de sua mãe, nada mais é do que um comando hipnótico; se fosse verbalizado, seria mais ou menos assim:

“Filho, quando a mamãe lhe der um beijo onde dói, a dor passará imediatamente”.

Todo pai e toda mãe utiliza-se desse artifício, do mesmo jeito que o carinho e atenção dos pais também são hipnóticos. Quando a mãe pega o filho no colo a agitação passa, o choro para, a conversa acalma e transmite segurança. Na verdade, são comandos indiretos que são aceitos pelo hipnotizado, o filho.

No caso da auto-hipnose, temos que definir claramente quais são os comandos e de que forma iremos transmitir-nos essa informação. O comando tem que ser de acordo com o que está querendo comuni-

car-se, não adianta dar um comando de relaxar com tom alto e ríspido.

Algumas dicas são interessantes na hora da comunicação:

1. Não gagueje, pois isso tira a concentração de quem ouve;
2. Tenha o texto a ser utilizado decorado;
3. Evite ler o texto;
4. Fale tranquilamente, a velocidade aconselhada é de 100 palavras por minuto, para manter o interesse do hipnotizado no que está sendo comunicado;
5. Cadencie o ritmo de sua fala com o ritmo de sua respiração;
6. Evite palavras difíceis, use um vocabulário de fácil entendimento;
7. Transmita, por intermédio do modo como fala, a emoção que você quer atingir.

Segundo o já citado ***Dicionário de Termos Psicológicos de Warren*** a definição de sugestão é:

“A indução ou tentativa de indução de uma ideia, crença, decisão ou ato, realizada na pessoa alheia,

por meio de estímulos verbais ou outros estímulos, à base de uma argumentação exclusivista. É um estímulo geralmente de natureza verbal, por cujo intermédio intentamos levar uma pessoa a agir independentemente das suas funções críticas e integradoras”.

Nesta definição, percebemos a omissão da autosugestão, podendo levar-se em conta que toda sugestão, quando aceita, passa a ser uma autossugestão.

Podemos definir, então, que qualquer processo hipnótico começa com uma sugestão ou autossugestão, seja ela verbal ou não-verbal.

Nesse livro trabalharemos com sugestões hipnóticas e pós-hipnóticas.

Sugestões hipnóticas são aquelas sugestões que serão dadas durante o estado de consciência alterada.

Sugestões pós-hipnóticas são aquelas sugestões que estarão associadas a um sinal condicionado e serão utilizadas no estado de vigília, ou seja, fora do estado de consciência alterada, será um sinal desencadeador de algo implantado com uma sugestão hipnótica.

7. TÉCNICAS DE INDUÇÃO À AUTO-HIPNOSE

A partir deste momento, começaremos a estudar a parte prática deste livro. É de extrema importância a repetição e a força de vontade para o aperfeiçoamento da autoindução. No começo ela pode demorar a acontecer, mas acontecerá.

Para início da autoindução, é fundamental a preparação do ambiente. Vejamos algumas dicas:

1. Luz baixa ou escuridão total, pelo menos no início da prática;
2. Músicas para relaxamento, de preferência instrumentais, as cantadas podem tirar sua atenção;
3. Fique em posição confortável;
4. Desligue o celular;
5. Retire dos bolsos todos os objetos como chaves, carteira, celular ou qualquer coisa que o deixe desconfortável;
6. Retire de próximo a você qualquer objeto que possa lhe oferecer risco;

7. Se você entra em sono natural muito facilmente, procure ficar sentado e faça seu treino em horários quando está bem desperto;
8. Após alguns dias de prática, procure treinar em locais diferentes, como no escritório, na sala, no seu quarto, para evitar ficar condicionado(a) a um único ambiente;
9. Não faça o treino quando estiver dirigindo, quando estiver operando algum equipamento que lhe ofereça risco, segurança é fundamental;
10. No início de seus treinos, procure falar em voz alta, a repetição desta maneira causará fadiga hipnótica;
11. Se tiver alguma pessoa no mesmo ambiente que você, avise-a e peça para que não interrompa ou acorde-o durante o procedimento.

Autoindução

Nesta fase inicial de treinamento use apenas os seguintes comandos hipnóticos:

1. “Irei despertar sentindo-me muito bem e sem sono algum após ___ minutos do início deste relaxamento”. Você estabelece o tempo, podem ser 5 ou 10 minutos e se você ficar com medo de perder a hora ou de permanecer no estado de consciência alterada por mais tempo que o desejado, programe um despertador que seja agradável para acordar.
2. “Em caso de qualquer emergência, irei despertar automaticamente, tomando consciência imediata da situação em que me encontro”.

Feito isso inicie o procedimento abaixo:

Respire bem fundo, inspirando pelo nariz, enchendo seus pulmões e diafragma, segure o ar por 3 ou 4 segundos e solte lentamente pela boca até expirar todo ar existente em seus pulmões, faça isso 5 vezes e a cada respiração dê a si mesmo o comando de relaxar.

Note que, após a sequência de 5 respirações profundas, você já se encontra bem mais relaxado.

Neste momento, você começará uma contagem regressiva de 100 a 0. Antes de começar, dê o comando da seguinte maneira:

“Vou contar de 100 até 0, a cada número ficarei mais e mais relaxado e quando chegar no 0 entrarei em transe e dormirei profundamente”. A cada número dê o comando de relaxar: “100... Relaxo... 99... Relaxo mais e mais... 98... Relaxo cada vez mais profundamente”. Faça isso até chegar ao 0. Pode ser que no meio da contagem você relaxe totalmente e entre no estado de consciência alterado (transe).

Faça seu treino pelo menos uma vez por dia, contando de 100 a 0 na primeira semana, de 50 a 0 na segunda semana, 30 a 0 na terceira semana, faça isso gradativamente até conseguir condicionar-se a entrar no estado de consciência alterado em 3 segundos.

Durante a sua contagem pode criar algumas imagens como, por exemplo, um elevador de 100 andares, imagine-se entrando no elevador e apertando o botão 0 ou térreo, a cada número imagine a luz do andar acendendo no painel do elevador, pode imaginar um ruído característico de elevador a cada andar ou imagine uma escada de 100 degraus, a cada número contado, desça um degrau até o zero.

Se você tiver disponibilidade de tempo e vontade de treinar, pode fazer mais de uma vez por dia a contagem e assim reduzir o tempo necessário para conseguir chegar no estado de consciência alterada.

8. ÂNCORA

A âncora é como um gatilho ou interruptor. Ela serve para levá-lo a uma alteração de estado físico ou psicológico em apenas alguns segundos.

Você definirá como e qual será sua âncora, ela pode ser uma palavra, um som, um toque ou uma combinação de ambos. Sou sempre a favor do uso de combinações, como por exemplo, a utilização de uma palavra ou nome não muito usual com um toque ou uma contração dos dedos do pé ou da mão, por exemplo:

Contraia os dedos do pé direito e diga o nome “Salesópolis”.

A definição de apenas uma palavra simples pode lhe causar problemas, quando colocar uma âncora para entrar em estado de consciência alterada e esta for uma palavra de uso convencional como por exemplo: “bom dia!”. Toda vez que ouvir essa palavra ou disser, entrará em estado de consciência alterado, ela funcionará como o interruptor de uma lâmpada, basta acionar e a luz acende ou apaga.

A âncora servirá a você também para entrar em estado de excelência, para acalmar-se, para tirar alguma vontade como, por exemplo, a vontade de fumar.

Iniciando a utilização da âncora – Antes de iniciar a sua contagem, defina uma âncora seguindo as dicas que já vimos. Inicie sua contagem e quando perceber que está ficando bem relaxado, acione a âncora da seguinte maneira: “toda vez que eu fizer ou falar **(faça a âncora que você definiu)** ficarei mais e mais relaxado” e faça a âncora mais uma vez. Continue sua contagem até o final e, quando terminar, faça a âncora mais uma vez dizendo: “toda vez que eu fizer **(faça a âncora)** entrarei no estado de relaxamento em que me encontro agora”, repita isso 5 vezes seguidas.

A âncora começará a fazer o efeito desejado entre a 21^a e 30^a vez que fizer as suas contagens. Por isso não desista e faça sempre as contagens. Após algum tempo, será suficiente contar 3, 2, 1 e fazer a âncora e já estará em estado de consciência alterado, pronto para iniciar qualquer auto-hipnose que quiser.

A âncora pode ser também usada para acessar rapidamente um estado de espírito de forma rápida, veremos isso mais detalhadamente nos próximos capítulos.

9. INICIANDO A AUTO-HIPNOSE

O mais importante antes de iniciar qualquer terapia é a força de vontade, ela é o ponto principal para obtenção de qualquer resultado, não adianta fazer a auto-hipnose para parar de fumar se você fuma um cigarro antes e um depois de cada sessão.

Antes de definir qualquer terapia a ser feita, tenha certeza de que você realmente quer isso, coloque toda sua vontade e empenho para que realmente aconteça.

Durante o estado de consciência alterada, você terá total domínio da situação com condições de conduzir tranquilamente todo o processo e podendo dar-se o comando de despertar a qualquer momento.

Nos capítulos a seguir, colocarei os textos a serem utilizados e toda a forma de condução dos mesmos para que você não tenha dúvida nenhuma de como proceder, você pode ler e gravar em um CD os textos ou simplesmente ler algumas vezes antes de iniciar a auto-hipnose e, quando estiver no estado de consciência alterada, ir falando mentalmente o texto.

O texto gravado pode não acompanhar o ritmo de suas visualizações durante a auto-hipnose, por isso tão logo se sinta seguro, faça sozinho a condução.

Na maioria dos procedimentos, trabalharemos com 3 tipos de imagens:

1. Visões de sucesso atual;
2. Visões negativas;
3. Projeção de sucesso futuro.

Importantíssimo quando você for criar visões negativas não revivenciar nenhum trauma existente em sua vida, como abuso sexual, sequestro, mortes, acidentes, assaltos ou qualquer coisa do gênero. Sempre que for criar imagens negativas, crie-as em preto e branco, nunca com cores.

10. AUTO-HIPNOSE PARA DORMIR

A partir deste momento, levarei em conta que você já está condicionado a colocar-se em estado de consciência alterada. Todo o texto está em primeira pessoa, pois é assim que você deve proceder nas sugestões.

O estado de transe é extremamente agradável e relaxante e é muito comum, quando estiver em transe, passar para o sono fisiológico. Estudos mostram que 10 minutos em transe hipnótico equivalem a aproximadamente 2 horas de sono natural. Mas o principal propósito deste capítulo é conseguir dormir uma noite tranquila e completa de sono.

Procedimento

Deite-se na cama em posição confortável. O texto a seguir pode ser gravado em CD ou mesmo no computador. Se você sente-se à vontade para conduzir todo o processo sozinho, leia algumas vezes para dar prosseguimento.

Inicie uma sequência de 5 respirações profundas, inspire profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões e expandindo o diafragma, segure o ar por 4 segundos e expire vagorosamente pela boca. Note que você está bem relaxado e nesse momento explique a você mesmo todo o procedimento.

“A partir de agora, entrarei em relaxamento total, passando ao estado de consciência alterada, se alguma emergência ocorrer durante o processo, despertarei automaticamente, retomando o estado de consciência e pronto para tomar todas as atitudes necessárias”.

Inicie sua contagem e acione sua âncora (capítulos 7 e 8).

“Quanto mais eu respiro mais relaxado(a) eu fico, todos os sons do ambiente fazem-me relaxar mais e mais”.

“A partir deste momento encontro-me totalmente relaxado(a), pronto para uma noite tranquila e revigorante de sono. Não tenho mais nenhum foco de tensão em meu corpo, estou totalmente relaxado(a)”.

“Todos os ruídos existentes nesse quarto fazem-me relaxar mais e mais, fazem-me dormir ainda mais profundamente”.

“Hoje terei uma noite muito tranquila de sono e dormirei sem acordar, caso nenhuma emergência aconteça, até às X horas ou dormirei por X horas (defina a que horas deseja acordar, nosso subconsciente sabe exatamente que horas são nesse momento e tem a exata noção de tempo, se ficar inseguro(a) co-

loque um despertador para o horário desejado). Terei a melhor noite de sono da minha vida”.

“Agora começo a relaxar, relaxar cada vez mais profundamente, consigo sentir meu corpo totalmente relaxado, meu corpo está cada vez mais pesado”.

“Eu sou capaz de dormir uma noite inteira sem despertar, eu consigo dormir e essa é minha nova realidade”.

“Agora, mentalmente, vou sair deste quarto e vou para um lugar seguro e confortável, olho à minha volta e, bem à minha frente, vejo uma grande tela branca, consigo ver a mim mesmo(a) nesta tela, estou deitado(a), dormindo de forma pesada, confortável e bem tranquilo, só de ver a mim mesmo(a) dormindo nesta tela, meu sono já aumenta e aumenta cada vez mais”.

“Essa imagem que vejo na tela é a minha nova condição de vida, dormirei todas as noites tranquilamente e agora vou tomar posse de meu lugar, tomar posse de minha nova condição de vida. Vou contar de 1 a 3 e entrarei nesta tela e, assim que entrar, assumirei meu posto e dormirei tranquilamente até às X horas”.

“1, 2 e 3!”.

“Pronto. Entrei na tela e assumi o meu lugar, dormirei tranquilamente e quando acordar estarei totalmente descansado(a), pronto(a) para um dia de trabalho, sem sono algum e totalmente disposto(a) para um excelente dia”.

“Vou contar de 10 até 0 e, quando chegar ao zero, entrarei em sono natural”.

Inicie sua contagem.

“10... Dormindo... 9... Dormindo cada vez mais profundamente... 8... Relaxado... 7... Mais e mais relaxado... 6... Sono profundo... 5... Dormindo tranquilamente... 4... Mais profundo; 3... Mais e mais profundo... 2... Dormindo... 1... Profundamente... 0”.

(Faça a contagem e uma ÓTIMA noite de sono pra você).

Essa técnica pode ser usada para outras situações como, por exemplo, um longo voo. Imagine-se indo para Paris, ficando 11 horas dentro do avião, não seria maravilhoso dormir ao entrar no avião e acordar minutos antes do avião pousar?

A técnica é a mesma:

Entre no avião, sente-se em sua poltrona e aperte o cinto de segurança, ouça as instruções de

emergência e coloque-se em uma posição confortável dentro do possível. Respire 5 vezes profundamente, inspirando pelo nariz e expirando vagarosamente pela boca.

Inicie a contagem e acione a âncora (capítulos 7 e 8).

“Sinto-me totalmente relaxado(a), não há nenhum foco de tensão em meu corpo, a cada respiração sinto-me mais e mais relaxado(a)”.

“Todos os sons nesta aeronave deixam-me mais e mais relaxado(a), dormirei tranquilamente nas próximas 10 horas e 45 minutos, acordando bem disposto(a) e sem sono algum”.

“Agora, mentalmente, vou sair deste avião e vou para um lugar seguro e confortável, olho à minha volta e, bem à minha frente, vejo uma grande tela branca, consigo ver a mim mesmo(a) nesta tela, estou deitado(a), dormindo de forma pesada, confortável e bem tranquilo, só de ver a mim a mesmo(a) dormindo nesta tela meu sono já aumenta e aumenta cada vez mais”.

“Essa imagem que vejo na tela é o que quero neste momento, dormirei tranquilamente nas próximas 10 horas e 45 minutos e agora vou tomar posse de meu lugar. Vou contar de 1 a 3 e entrarei nesta tela e

assim que entrar assumirei meu posto e dormirei tranquilamente até às X horas”.

“1, 2 e 3!”.

“Pronto. Entrei na tela e assumi o meu lugar, dormirei tranquilamente e, quando acordar, estarei totalmente descansado(a), pronto(a) para um dia de trabalho, sem sono algum e totalmente disposto(a) para um excelente dia”.

“Vou contar de 10 até 0 e, quando chegar ao zero, entrarei em sono natural”.

Inicie sua contagem.

“10... Dormindo... 9... Dormindo cada vez mais profundamente... 8... Relaxado... 7... Mais e mais relaxado... 6... Sono profundo... 5... Dormindo tranquilamente... 4... Mais profundo... 3... Mais e mais profundo... 2... Dormindo... 1... Profundamente... 0”.

11. AUTO-HIPNOSE PARA DOMINAR O ESTRESSE

Um grande número de pessoas sofre por causa do estresse, afastam-se de pessoas queridas, perdem o emprego e, às vezes, até a vontade de viver. Com uma simples reprogramação mental podemos resolver esse problema.

A partir deste momento levarei em conta que você já está condicionado(a) a colocar-se em transe. Todo o texto está em primeira pessoa, pois é assim que você deve proceder nas sugestões.

Neste procedimento, iremos trabalhar muito a repetição, é por meio dela que iremos implantar em seu subconsciente a sua nova condição de vida.

Procedimento

Coloque-se em posição confortável, de preferência sentado(a). O texto a seguir pode ser gravado em CD ou mesmo no computador. Se você sente-se à vontade para conduzir todo o processo sozinho(a), leia algumas vezes para dar prosseguimento.

Inicie uma sequência de 5 respirações profundas, inspire profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões e expandindo o diafragma, segure o ar por 4 segundos e expire vagarosamente pela boca. Note

que você está bem relaxado(a) e, nesse momento, explique a você mesmo todo o procedimento.

“A partir de agora entrarei em relaxamento total, passando ao estado de consciência alterada, se alguma emergência ocorrer durante o processo, despertarei automaticamente retomando o estado de consciência e pronto para tomar todas as atitudes necessárias”.

Inicie sua contagem e acione sua âncora (capítulos 7 e 8).

“Quanto mais eu respiro, mais relaxado(a) eu fico, todos os sons do ambiente fazem-me relaxar mais e mais”.

“A partir desse momento, eu assumo a responsabilidade e o controle dos meus pensamentos e dos meus sentimentos de raiva, de ódio, dos medos, da tristeza, da insatisfação e de tudo que me leva ao estresse. A partir deste momento, eu assumo, consciente e inconsciente, todas as ações e reações que tomo em situação de estresse”.

“Eu sinto que, ao assumir o controle de minhas emoções, os nervos do meu corpo estão funcionando em equilíbrio e harmonia. Eu tenho a capacidade de reprogramar os meus pensamentos e os meus sentimentos, eu assumo agora o controle total de minha

vida e crio a minha nova realidade, eu assumo controle total de minha vida e crio a minha nova realidade, eu assumo controle total de minha vida e crio a minha nova realidade”.

“Removerei, a partir de agora, do meu consciente, subconsciente e inconsciente todos os pensamentos e sentimentos ruins, raiva, ódio, ressentimentos, amarguras, preocupações e inveja. A partir de hoje, não farei mais julgamentos, eliminarei todas as formas de julgamento de meu consciente, subconsciente e de meu inconsciente, eu elimino todas as formas de julgamento de minha vida”.

“Agora vou projetar-me mentalmente para um lugar seguro e agradável, vou sentar-me e olhar à minha volta, em minha frente, vejo uma grande tela branca, como a tela de um cinema. Nesta tela consigo ver a mim mesmo(a) calmo(a), tranquilo(a), sereno(a), sem estresse. As pessoas à minha volta sentem-se bem com minha presença, agora eu domino todas as situações que me causavam estresse”.

“Eu estou mais feliz, tudo porque eu assumi meu estresse e resolvi reverter a situação, resolvi dominar todos os meus pensamentos e sentimentos, continuo vendo-me extremamente bem, mas eu preciso sentir e não só ver, vou contar até 3 e entrar nesta

tela branca e assumir o meu lugar nesta imagem maravilhosa”.

“1, 2 e 3!”.

“Sinto como é bom estar mudado(a), ouço as pessoas, sinto os cheiros presentes, tudo está muito mais alegre, muito mais bonito, as cores estão mais vivas, o sol está mais brilhante, tudo está muito melhor para mim. Eu sou calmo(a), eu sou tranquilo(a), sereno(a), eu sinto-me assim e sou assim, estou muito melhor e muito mais feliz assim e é assim que vou permanecer”.

“Agora vou armazenar esse sentimento maravilhoso por intermédio de uma âncora (crie outra âncora para guardar esta sensação, como, por exemplo, pressionar o polegar contra o indicador), sentindo todo esse prazer em ter mudado, eu repito 10 vezes a palavra ‘**TRANQUILIDADE**’ (a cada repetição pressione sua âncora que armazenará essa sensação boa)”.

“Agora sairei dessa tela, voltarei ao meu lugar seguro e confortável e visualizo novamente tela branca. Nela, consigo ver a mim mesmo(a), estou extremamente nervoso(a), irritado(a). As pessoas estão com medo de mim, tudo parece sombrio, tudo está pesado, feio e eu odeio ver a mim mesmo(a) assim,

mas é assim que eu vou permanecer se não assumir o controle dos meus sentimentos e dos meus pensamentos. Todos afastam-se de mim, eu não assumi o controle e perdi meu emprego, estou indo à falência, minha família abandonou-me e tudo isso por causa do meu estresse”.

Os anos passam e estou cada vez mais estressado(a), quanto mais me estresso, pior eu fico.

“Não! Eu tomei a decisão, assumi meus pensamentos e isso não vai acontecer comigo. Volto ao meu lugar seguro e tranquilo. Novamente vejo-me na tela, mas eu estou bem como antes, estou feliz e sinto tranquilidade”.

“Agora, na tela, vejo-me 5 anos mais velho(a), estou 5 vezes mais calmo(a), 5 vezes mais feliz, eu prosperei, todos amam-me, todos querem estar perto de mim. Eu vou entrar na nesta tela e sentir-me 5 vezes melhor, quando contar até 3”.

“1, 2 e 3!”.

“Novamente eu sinto o prazer e o cheiro da tranquilidade, vejo quantas coisas belas consegui em minha vida somente assumindo o controle dos meus pensamentos e dos meus sentimentos, eu mereço essa tranquilidade! Eu sou uma pessoa calma, eu sou uma pessoa calma, sinto-me com muita calma. Eu

sou uma pessoa tranquila, eu sou uma pessoa tranquila, eu sou uma pessoa tranquila, sinto muita tranquilidade”.

“Tranquilidade!”. (Repita 10 vezes e, a cada repetição, acione sua âncora).

“A partir de agora, todas as vezes que eu acionar minha **âncora** e disser a palavra **‘tranquilidade’**, automaticamente volto a ter os sentimentos e a paz de espírito que tenho nesse momento”. (Repita isso 10 vezes)

“Agora começo a retomar minha consciência e sinto-me bem, muito bem. Contarei de 1 a 10 e acordarei sentindo-me bem e desperto(a)”.

Inicie a contagem:

“1... Vou voltando, sentindo-me bem... 2... Sentindo-me muito bem... 3... 4... Cada vez mais acordado(a)... 5... Voltando e trazendo tudo de bom que vivenciei nesse momento... 6... Voltando... 7... Acordando... 8... 9... Voltando sem sono algum... E 10... Despertando sentindo-me muito bem e feliz”.

Pronto. Você fez sua reprogramação mental que deve ser reforçada no início diariamente, de preferência numa sequência ininterrupta de 21 a 30 dias

e depois reforçada 1 vez por semana ou 1 vez por mês.

Quando estiver passando por uma situação de estresse, bastará acionar sua âncora e dizer a palavra “tranquilidade” e rapidamente assumirá o comando de seus sentimentos e pensamentos e, principalmente, de suas atitudes.

12. AUTO-HIPNOSE PARA EMAGRECER

A auto-hipnose para emagrecer é recomendada para pessoas que não tenham nenhuma patologia causadora de obesidade.

Antes de mais nada, é necessário saber se você está dentro de seu peso ideal. Estar abaixo dele pode ser tão perigoso quanto estar acima do peso.

Para calcular o peso ideal usaremos a seguinte fórmula:

$IMC = \text{Peso em Kg} / \text{altura}^2 \text{ em metros.}$

Usando como exemplo uma pessoa que pesa 90 kg e tem altura de 1,70m.

Peso: 90 kg

Altura²: $1,7 \times 1,7 = 2,89$

Logo, $IMC = 90 / 2,89 = 31,14$

$IMC = 31,14$. Neste índice, tanto para homens quanto para mulheres seria considerado obesidade.

Utilizando a fórmula acima e conferindo o resultado na tabela abaixo é possível saber se você está fora de seu peso. Uma condição que devemos prestar atenção é a da circunferência da cintura que, quando

>102 cm para os homens e >88cm para as mulheres, requer uma atenção especial.

Condição	IMC em Mulheres	IMC em Homens
Abaixo do peso	< 19,1	< 20,7
Normal	19,1 a 25,8	20,7 a 26,4
Excesso de peso	25,8 a 27,3	26,4 a 27,8
Obesidade	27,3 a 32,3	27,8 a 33,1
Obesidade extrema	>32,3	>33,1

É comprovado cientificamente e do conhecimento de todos que o excesso de peso e o grande acúmulo de gordura na região da cintura causam diversas doenças, tais como: diabetes *mellitus*, hipertensão arterial, acidente vascular encefálico, infarto do miocárdio, hipercolesterolêmica, câncer, cálculo da vesícula biliar, artrite, problemas respiratórios, alterações menstruais, problemas de coluna e também a morte prematura.

Além de todas essas doenças, podem ser causados outros problemas como depressão, diminuição da autoestima e desconforto.

A partir deste momento, levarei em conta que você já está condicionado(a) a colocar-se em transe. Todo o texto está em primeira pessoa, pois é assim que você deve proceder nas sugestões.

Neste procedimento, iremos trabalhar muito a repetição, é por meio dela que iremos implantar em seu subconsciente a sua nova condição de vida.

Procedimento

Coloque-se em posição confortável, de preferência sentado(a). O texto a seguir pode ser gravado em CD ou mesmo no computador. Se você sente-se à vontade para conduzir todo o processo sozinho, leia algumas vezes para dar prosseguimento.

Inicie uma sequência de 5 respirações profundas, inspire profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões e expandindo o diafragma, segure o ar por 4 segundos e expire vagarosamente pela boca. Note que você está bem relaxado(a) e, nesse momento, explique a você mesmo(a) todo o procedimento.

“A partir de agora, entrarei em relaxamento total, passando ao estado de consciência alterada, se alguma emergência ocorrer durante o processo, despertarei automaticamente retomando o estado de consciência e pronto para tomar todas as atitudes necessárias”.

Inicie sua contagem e acione sua âncora.

“Quanto mais eu respiro, mais relaxado(a) eu fico, todos os sons do ambiente fazem-me relaxar mais e mais”.

“A partir deste momento, encontro-me totalmente receptivo(a) a alterações de comportamentos alimentares e deixarei minha vida sedentária no passado”.

“Assumo, neste momento, que preciso perder peso e vou conseguir perder, porque sou capaz de perder peso, perder peso fará bem à minha saúde, fará bem à minha estética, sentirei a mim mais bonito(a), mais esbelto(a), mais atraente”.

“Eu sou capaz de perder peso, eu sou capaz de perder peso, eu sou capaz de perder peso”.

“Mudarei meus hábitos alimentares, comerei apenas alimentos saudáveis, alimentos que me fazem bem, comerei apenas pequenas porções de alimentos saudáveis e não beliscarei nada entre as refeições”.

“Pequenas porções de alimentos saudáveis satisfazem-me facilmente, sou capaz de satisfazer-me comendo pequenas porções de cenoura, alface, tomate, brócolis, couve, peixe grelhado, frango grelhado, carne grelhada, maçã, banana (faça uma lista de

10 alimentos saudáveis, dê preferência àqueles que você gosta mais), esses alimentos satisfazem-me apenas com pequenas porções”.

“Não tenho mais vontade de comer alimentos gordurosos e calóricos, eles fazem-me mal, são prejudiciais à minha saúde, fazem mal à minha pele e engordam-me”.

“A partir de hoje, minha bebida preferida é água, tomarei 2 litros de água por dia, não sinto mais vontade de beber refrigerantes, cerveja e nenhum outro tipo de bebida alcoólica, pois minha bebida preferida é água, minha bebida preferida é água, minha bebida preferida é água”.

“Começarei a caminhar pelo menos 20 minutos por dia, no mínimo 3 vezes por semana porque, a partir de hoje, sou uma pessoa magra e esbelta e assim vou conservar-me. Eu sinto-me muito bem, sinto-me muito feliz porque atingi meu peso ideal de ____ quilos, vou permanecer com ____ quilos pois esse é meu peso ideal, vou permanecer alimentando-me com pequenas porções de alimentos saudáveis que me satisfazem plenamente nas refeições e assim permanecerei lindo(a) e feliz com _____ quilos”.

“Agora vou projetar-me mentalmente para um lugar seguro e agradável, vou sentar-me e olhar à

minha volta. Em minha frente, vejo uma grande tela branca, como a tela de um cinema. Nesta tela consigo ver a mim mesmo(a) com meu peso ideal de _____ quilos, consigo ver que as pessoas reparam em mim e comentam que eu emagreci, eu vejo-me muito mais bonito(a) e atraente, a felicidade está estampada em meu rosto, vejo-me com aquela roupa que não me servia mais e que eu tanto gosto”.

“Eu vejo-me feliz, muito feliz, mas muito feliz mesmo, eu consegui porque eu sou capaz, eu sou magro(a), eu sou saudável”.

“Não quero apenas ver essa felicidade aqui de fora, eu quero sentir tudo aquilo que estou vendo, eu quero entrar nessa tela e assumir o meu lugar, assumir a minha felicidade, assumir o meu corpo perfeito, o corpo que eu sempre quis ter e agora eu tenho, vou contar de 1 a 3 e entrarei nesta tela e tomarei posse de meu lugar”.

“1, 2 e 3!”.

“Sinto agora a felicidade, toco meu corpo e percebo claramente o quanto eu emagreci, sinto-me mais leve, sinto-me mais feliz, sinto-me lindo(a), as pessoas acham-me mais atraente, eu sinto-me e estou muito mais atraente, muito mais esbelto. Eu sinto o cheiro da felicidade, o vigor da vida saudável”.

“Agora, na posse do meu novo corpo e na posse de todos esses sentimentos bons, vou ancorar tudo isso que sinto neste momento, vou pressionar a mão em minha barriga e dizer: ‘eu tenho o corpo perfeito!’”. (Faça isso 10 vezes seguidas, a cada vez que disser “eu tenho o corpo perfeito!” pressione uma vez a mão na barriga).

“Agora, sairei dessa tela e voltarei ao meu lugar seguro e confortável e visulizo novamente aquela tela branca e nela consigo ver a mim mesmo(a), estou extremamente gordo(a), mal consigo mexer-me, estou comendo alimentos calóricos e gordurosos, tomo litros e litros de refrigerante e, a cada dia que passa, engordo mais e mais”.

“As pessoas na rua zombam de mim, ofendem-me, discriminam-me porque me vejo muito gordo(a), tenho até dificuldades para andar. Vejo-me 5 anos mais velho e estou muito doente e muito mais gordo(a) do que antes, não foi isso que sonhei pra minha vida”.

“Chega! Agora eu volto para meu lugar seguro e confortável, olho novamente para a tela branca, vejo-me lá e estou bem. Quero voltar a ser como era antes, magro(a), bonito(a), esbelto(a), saudável, contarei de 1 a 3 e voltarei para dentro desta tela”.

“1, 2 e 3!”.

“Agora, sim, sinto-me bem, estou com meu peso ideal de ___quilos, estou bonito(a), magro(a), esbelto(a), saudável, alimentando-me corretamente apenas com alimentos saudáveis em pequenas porções, tomo 2 litros de água todos os dias e a água é a minha bebida preferida”.

“Vejo-me 5 anos mais velho e estou muito saudável, continuo pesando ___quilos e estou muito feliz, todos à minha volta notam minha felicidade e a minha beleza”.

“Eu sou uma pessoa esbelta, magra, feliz, saudável e tenho meu peso ideal de ___quilos e assim permanecerei. Eu sou esbelto(a), magro(a), feliz e saudável. Eu sou esbelto(a), magro(a), feliz e saudável. Eu sou esbelto(a), magro(a), feliz e saudável”.

“Vou acionar minha âncora e dizer: ‘eu tenho o corpo saudável’. Direi isso com emoção e guardarei nessa âncora toda a felicidade e prazer que tenho em ter o corpo saudável”. (Repita 10 vezes com emoção “eu tenho o corpo saudável” e cada vez que disser pressione a mão na barriga).

“Toda vez que me sentir tentado a comer algo que não seja saudável, beber algo que não seja saudável, acionarei minha âncora e direi: ‘eu tenho o cor-

po saudável!'. E, automaticamente, minha vontade passará". (Repita 10 vezes).

"Agora contarei de 1 a 10 e, a cada número contado, irei despertando e sentindo-me muito bem e sem sono algum. Quando chegar ao número 10 estarei totalmente desperto(a)."

Inicie a contagem.

"1... Vou voltando sentindo-me bem... 2... Sentindo-me muito bem... 3... 4... Cada vez mais acordado(a)... 5... Voltando e trazendo tudo de bom que vivenciei nesse momento... 6... Voltando... 7... Acordando... 8... 9... Voltando sem sono algum... E 10... Despertando sentindo-me muito bem e feliz".

Recomendo repetir esta auto-hipnose diariamente até que você esteja totalmente condicionado aos novos hábitos e reforçar o procedimento uma vez por semana.

Outra dica muito importante é trocar todos os alimentos tentadores que possam existir em sua casa por alimentos saudáveis.

13. AUTO-HIPNOSE PARA ESTUDAR E APRENDER RAPIDAMENTE

Com esta técnica, você será capaz de aprender e lembrar rapidamente de tudo o que estudou, fórmulas, dados, informações complexas e tudo aquilo que antes parecia impossível aprender e lembrar.

Não basta apenas fazer a auto-hipnose, são necessárias força de vontade e muita repetição para se alcançar o resultado esperado.

A partir deste momento, levarei em conta que você já está condicionado(a) a colocar-se em transe. Todo o texto está em primeira pessoa, pois é assim que você deve proceder nas sugestões.

Neste procedimento, iremos trabalhar muito a repetição, é por meio dela que iremos implantar em seu subconsciente a sua nova condição de vida.

Procedimento

Coloque-se em posição confortável, de preferência sentado. O texto a seguir pode ser gravado em CD ou mesmo no computador. Se você sente-se à vontade para conduzir todo o processo sozinho, leia algumas vezes para dar prosseguimento.

Inicie uma sequência de 5 respirações profundas, inspire profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões e expandindo o diafragma, segure o ar por 4 segundos e expire vagorosamente pela boca. Note que você está bem relaxado(a) e, nesse momento, explique a você mesmo(a) todo o procedimento.

“A partir de agora, entrarei em relaxamento total, passando ao estado de consciência alterada, se alguma emergência ocorrer durante o processo, despertarei automaticamente retomando o estado de consciência e pronto para tomar todas as atitudes necessárias”.

Inicie sua contagem e acione sua âncora (capítulos 7 e 8).

“Quanto mais eu respiro, mais relaxado(a) eu fico, todos os sons do ambiente fazem-me relaxar mais e mais”.

“A partir de agora, assumo total controle da minha mente consciente e subconsciente. Assumo que sou capaz de estudar e aprender velozmente, eu estudo e aprendo velozmente, eu gosto de estudar e lembro facilmente tudo o que estudei e aprendo com muita facilidade”.

“Eu aprendo e lembro com facilidade, datas, fórmulas, informações complexas e idiomas”.

“Agora vou projetar-me mentalmente para um lugar seguro e agradável, vou sentar-me e olhar à minha volta. Em minha frente, vejo uma grande tela branca, como a tela de um cinema. Nesta tela consigo ver a mim mesmo(a) estudando, estudando com muita vontade de aprender, noto que tenho muita facilidade em estudar e aprender rapidamente, respondo exercícios e questionários com grande facilidade porque aprendo e lembro tudo que estudo com muita facilidade. Vejo-me agora fazendo uma prova e ela parece-me muito fácil porque estudo, aprendo e lembro rapidamente de tudo que estudei”.

“Estou sentindo-me muito bem, muito feliz, pois estou indo muito bem na prova, a minha sensação é de vitória, eu realmente estou aprendendo com muita velocidade e, o mais importante, lembro de tudo com muita, mas muita velocidade mesmo. Eu sei que tudo o que estudo está armazenado em minha mente e eu apenas desenvolvi a minha capacidade de aprender e lembrar de tudo o que estudei”.

“Agora chegou a hora de assumir o meu lugar nesta imagem, vou contar de 1 a 3, assumirei o meu lugar e sentirei como é boa a minha nova condição de estudar, aprender e recordar de tudo o que estudei”.

“1, 2 e 3!”.

“Esse é meu lugar, sinto-me muito bem, sinto-me mais inteligente, sinto que gosto muito de estudar, estudar dá prazer a mim. Eu aprendo e lembro com muita facilidade, basta estudar. Eu estudo, aprendo e lembro de tudo com facilidade. Eu estudo, aprendo e lembro de tudo com facilidade. Eu estudo, aprendo e lembro de tudo com facilidade”.

Agora, de posse desta sua nova condição, acione sua âncora, que é encostar o dedo indicador no centro de sua testa e repetir 10 vezes “eu aprendo e lembro rapidamente”, cada vez que falar encoste o dedo indicador no centro da testa.

Passe agora para sua memória consciente e subconsciente o comando pós-hipnótico que é “toda vez que eu encostar meu dedo indicador no centro da minha testa desta maneira (faça a âncora) e disser ‘eu aprendo e lembro rapidamente’ me concentrarei nos estudos e aprenderei e armazenarei todas as informações rapidamente”.

“Comprometo-me a rever todo o conteúdo ensinado semanalmente e cada vez que acionar a minha âncora terei mais facilidade para aprender e lembrar de todos assuntos estudados”.

“Agora contarei de 1 a 10 e, a cada número contado, irei despertando e sentindo-me muito bem e

sem sono algum, quando chegar ao número 10 estarei totalmente desperto(a)”.

Inicie a contagem.

“1... Vou voltando, sentindo-me bem... 2... Sentindo-me muito bem... 3... 4... Cada vez mais acordado(a)... 5... Voltando e trazendo tudo de bom que vivenciei nesse momento... 6... Voltando... 7... Acordando... 8... 9... Voltando sem sono algum... E 10... Despertando sentindo-me muito bem e feliz”.

Recomendo repetir esta auto-hipnose diariamente por 21 a 30 dias até que você esteja totalmente condicionado às suas novas capacidades e reforçar o procedimento uma vez por semana.

14. AUTO-HIPNOSE PARA AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA E A AUTOESTIMA

Para iniciarmos esta auto-hipnose é necessário entender o que é autoestima.

Segundo o *Dicionário da Língua Portuguesa Michaelis*, autoestima é a *aceitação que o individuo tem de si mesmo*. Ou seja, é tudo aquilo que penso sobre mim, é como vejo-me e como eu acredito que sou.

A baixa autoestima é quando tenho uma visão deteriorada de mim mesmo. Vários são os fatores que levam a isso e é necessário identificar as causas desses fatores. Para isso, responda ao questionário abaixo.

- 1- Quem sou eu?
- 2- Como me vejo nesse momento?
- 3- Quais as minhas principais decepções?
- 4- O que eu quero muito e não consigo?
- 5- O que eu preciso fazer para mudar este quadro de baixa autoestima?
- 6- Quem é a pessoa mais importante do mundo para mim?

Antes de dar prosseguimento à leitura, responda ao questionário acima.

Importante lembrar que só existe uma pessoa que é prejudicada diretamente pela baixa autoestima e essa pessoa é você.

Se a sua resposta da questão número 6 for diferente da resposta “**EU**” você precisa analisar seus conceitos. É muito comum quando estamos com baixa autoestima dar respostas como: meu pai, minha mãe, meu filho, minha filha e por aí vai.

Eu sou a pessoa mais importante do mundo, se eu não me valorizo e não me amo não tenho condições de valorizar ou amar qualquer outra pessoa.

Parabéns, se você chegou até aqui é porque está decidido(a) a mudar esta condição em sua vida e chegou até aqui porque sabe que é capaz de mudar tudo isso e sabe que esta é apenas uma condição provisória em sua vida

A partir deste momento, levarei em conta que você já está condicionado(a) a colocar-se em transe. Todo o texto a seguir está em primeira pessoa, pois é assim que você deve proceder nas sugestões. Com base nas respostas do questionário deste capítulo, você deve adequar o texto a seguir para as suas necessidades.

Neste procedimento, iremos trabalhar muito a repetição, é por meio dela que iremos implantar em seu subconsciente a sua nova condição de vida.

Procedimento

Coloque-se em posição confortável, de preferência sentado(a). O texto a seguir pode ser gravado em CD ou mesmo no computador. Se você sente-se à vontade para conduzir todo o processo sozinho(a), leia algumas vezes para dar prosseguimento.

Inicie uma sequência de 5 respirações profundas, inspire profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões e expandindo o diafragma, segure o ar por 4 segundos e expire vagarosamente pela boca. Note que você está bem relaxado(a) e, nesse momento, explique a você mesmo todo o procedimento.

“A partir de agora, entrarei em relaxamento total, passando ao estado de consciência alterada, se alguma emergência ocorrer durante o processo, despertarei automaticamente retomando o estado de consciência e pronto para tomar todas as atitudes necessárias”.

Inicie sua contagem e acione sua âncora (capítulos 7 e 8).

“Quanto mais eu respiro, mais relaxado(a) eu fico, todos os sons do ambiente fazem-me relaxar mais e mais”.

“A partir deste momento, assumo controle total sobre meus sentimentos e estou receptivo(a) a todas as sugestões que vou dar-me neste momento e estas sugestões vão tornar-se verdades em minha vida, essas sugestões farão parte da nova condição que aceito para minha vida nesse momento”.

“Hoje eu sei que sou a pessoa mais importante do mundo, eu sou a pessoa mais importante do mundo, eu sou a pessoa mais importante do mundo, eu sou a pessoa mais importante do mundo”.

“Eu sou capaz de realizar tudo aquilo que quero, porque assumi neste momento o compromisso de mudar a minha vida, mudar aquilo que achava de mim e hoje tenho consciência de que sempre estive errado a meu respeito. Eu sou capaz de realizar tudo aquilo que quero, eu sou capaz de realizar tudo aquilo que quero, eu sou capaz de realizar tudo aquilo que quero, porque depende só de mim e eu sou capaz de realizar tudo aquilo que quero”.

“A pessoa que mais amo no mundo sou eu, eu sou a pessoa mais importante do mundo, sou capaz de realizar tudo aquilo que quero e por isso amo-me

demais, eu amo-me demais, eu amo-me demais, eu amo-me demais”.

“Agora, vou projetar-me mentalmente para um lugar seguro e agradável, vou sentar-me e olhar à minha volta. Em minha frente, vejo uma grande tela branca, como a tela de um cinema. Nesta tela consigo ver a mim mesmo(a) e estou sorrindo, vejo-me realizado(a), vejo-me feliz, vejo-me de bem com a vida”.

“Nunca tinha me visto desta maneira, vejo-me capaz de realizar tudo o que eu quiser, eu sempre quis ser assim e, agora que assumi que vou mudar a minha vida, posso dizer que eu sou assim, eu sou uma pessoa segura, eu amo-me e sou a pessoa mais importante do mundo. Vejo-me irradiando felicidade, vejo a energia que emana de meu corpo e essa energia, manifesta-se por intermédio de luzes muito, muito fortes, luzes de todas as cores e cada cor traz-me uma porção de sentimentos maravilhosos”.

“A luz verde traz-me compreensão, segurança, proteção, liberdade, harmonia, generosidade e equilíbrio”.

“A luz vermelha traz-me motivação, vontade, afetuosidade, prosperidade, vitalidade e energia”.

“A luz laranja traz-me entusiasmo, criatividade, alegria, confiança, coragem e animação”.

“A luz amarela traz-me esperança, inspiração, conhecimento e sabedoria”.

“A luz azul traz-me bem-estar, mudança, transformação e beleza”.

“A luz violeta traz-me dignidade, nobreza e respeito próprio”.

“Tudo isso está saindo de dentro de mim, vejo todas essas luzes envolvendo minha imagem nessa tela. Tudo isso é meu, sai de dentro de mim nesta imagem e eu devo tomar posse de tudo isso que é meu. Vou contar de 1 a 3 e, quando chegar ao 3, entrarei nesta tela e tomarei posse de todos esses sentimentos”.

“1, 2 e 3!”.

“Agora estou dentro da tela e envolto por todas essas luzes e, como mágica, todas essas luzes voltam para meu corpo. Primeiro, o verde carregando-me de compreensão, segurança, proteção, liberdade, harmonia, generosidade e equilíbrio. Agora, o vermelho carregando-me de motivação, vontade, afetuosi-
dade, prosperidade, vitalidade e energia. Agora, o laranja carregando-me de entusiasmo, criatividade, alegria, confiança, coragem e animação. Agora, o amarelo carregando-me de esperança, inspiração, conhecimento e sabedoria. Agora, o azul carregando-

me de bem-estar, mudança, transformação e beleza. E, finalmente, o violeta carregando-me de dignidade, nobreza e respeito próprio”.

“Sinto-me novo(a), revigorado(a), feliz, entusiasmado(a), eu sou a pessoa mais feliz do mundo, estou pronto para conquistar tudo aquilo que eu quero, porque sou capaz e amo-me demais”.

Agora, de posse de toda essa energia e amor próprio, pressione a mão direita no peito na altura do coração e diga a palavra “FELICIDADE”, faça isso 10 vezes seguidas e, a cada vez que disser “felicidade”, pressione a mão direita no peito, mas faça isso com vontade, com muita emoção e dessa maneira estará ancorando todo esse sentimento maravilhoso que agora faz parte de sua vida.

Neste momento dê-se o comando pós-hipnótico dessa maneira: “toda vez que eu quiser acessar meu estado de alta autoestima, pressiono minha mão direita no peito, digo ‘felicidade’ e rapidamente volto a sentir tudo isso que sinto nesse momento e esse sentimento será permanente em minha vida”. (Repita 10 vezes).

“Chegou a hora de voltar ao estado de consciência, o estado de vigília. Contarei de 1 a 10 e quan-

do chegar ao 10 estarei totalmente desperto(a), sentindo-me muito bem, muito feliz”.

“1... Vou voltando, sentindo-me bem... 2... Sentindo-me muito bem... 3... 4... Cada vez mais acordado(a)... 5... Voltando e trazendo tudo de bom que vivenciei nesse momento... 6... Voltando... 7... Acor dando... 8... 9... Voltando sem sono algum... E 10... Despertando sentindo-me muito bem e feliz”.

Note que, ao despertar ,você já tem uma nova condição, você consegue sentir isso, se acionar nesse momento sua âncora (pressionando o peito com a mão direita e dizendo “felicidade”) os sentimentos multiplicam-se. Parabéns pela sua nova condição de vida.

Recomendo fazer diariamente essa auto-hipnose, o que sei que não será nenhum problema, pois as sensações são maravilhosas, faça por 21 a 30 dias seguidos e depois reforce semanalmente. Quando sentir que sua autoestima está baixando, acione sua âncora.

15. AUTO-HIPNOSE PARA DEIXAR DE FUMAR

Há muitos anos, fumar era considerado *status*, quem fumava era chique e elegante, víamos pessoas fumando por todos os lados, até mesmo dentro de cinemas e teatros. Hoje isso mudou, quem fuma é excluído, quem fuma tem de se ausentar do ambiente onde está para exercer seu vício.

Existem leis que proíbem o fumo em ambientes fechados como restaurantes, bares, cinemas e teatros mas, mesmo assim, o fumante dá seu jeitinho.

São várias as doenças causadas pelo tabagismo, vejamos algumas dela e comece a pensar se realmente vale a pena continuar:

1. Enfisema pulmonar;
2. Câncer de pulmão;
3. Câncer na boca;
4. Câncer de laringe;
5. Câncer de estômago;
6. Envelhecimento da pele;
7. Impotência sexual;

8. Infarto do miocárdio;
9. Bronquite;
10. Asma;
11. Sinusite;
12. Hipertensão arterial;
13. Derrames;
14. Úlcera do estômago;
15. Trombose vascular;
16. Angina;
17. Abortos;
18. Parto prematuro;
19. Menopausa precoce.

Para não me alongar, citei apenas alguns dos problemas causados pelo cigarro, haveria mais uma lista razoável de problemas.

Vale a pena continuar? Acredito que não. Além desses problemas, temos a perda do paladar, sentimos menos o gosto dos alimentos, sentimos menos o aroma das coisas.

No mundo, morrem cerca de 3,5 milhões de pessoas vítimas do tabagismo e cerca de 100 mil pessoas no Brasil todo ano.

Se você chegou até este ponto do livro é porque está decidido(a) a mudar. Parabéns. A força de vontade é ponto inicial para qualquer alteração de comportamento em nossa vida e isso você já mostrou que tem.

A partir deste momento, levarei em conta que você já está condicionado(a) a colocar-se em transe. Todo o texto está em primeira pessoa, pois é assim que você deve proceder nas sugestões.

Neste procedimento, iremos trabalhar muito a repetição, é por meio dela que iremos implantar em seu subconsciente a sua nova condição de vida.

Procedimento

Coloque-se em posição confortável, de preferência sentado(a). O texto a seguir pode ser gravado em CD ou mesmo no computador. Se você sente-se à vontade para conduzir todo o processo sozinho, leia algumas vezes para dar prosseguimento.

Inicie uma sequência de 5 respirações profundas, inspire profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões e expandindo o diafragma, segure o ar por 4 segundos e expire vagorosamente pela boca. Note que você está bem relaxado(a) e, nesse momento, explique a você mesmo(a) todo o procedimento.

“A partir de agora, entrarei em relaxamento total, passando ao estado de consciência alterada, se alguma emergência ocorrer durante o processo, despertarei automaticamente retomando ao estado de consciência e pronto para tomar todas as atitudes necessárias”.

Inicie sua contagem e acione sua âncora (capítulos 7 e 8).

“Quanto mais eu respiro, mais relaxado(a) eu fico, todos os sons do ambiente fazem-me relaxar mais e mais”.

“A partir deste momento, assumo controle total sobre minha vida, assumo controle sobre as minhas vontades, eu digo o que quero e não quero fazer e decidi eliminar o cigarro da minha vida, estou receptivo(a) a todas essas sugestões que farão parte da minha vida, será minha nova condição de vida. O vício do cigarro faz parte de meu passado, hoje eu sou um(a) ex-fumante”.

“Eu acredito que consigo permanecer sem fumar, eu posso permanecer sem fumar, eu tenho a certeza que posso permanecer sem fumar e sinto-me muito entusiasmado(a) em permanecer sem fumar”.

“Eu eliminei de minha vida o desejo de fumar, fumar é um veneno para meu corpo, eu não sinto mais vontade de fumar, fumar é coisa do meu passado, eu eliminei o hábito de fumar da minha vida e não sinto mais vontade de fumar”.

“Sem fumar, eu sinto-me calmo(a), tranquilo(a), sinto uma sensação maravilhosa e inigualável de calma, tranquilidade e bem-estar, sinto-me muito melhor sem fumar, sinto-me extremamente bem”.

“Vou empenhar todos os meus esforços e toda a minha vontade para permanecer longe do cigarro, hoje o cigarro não faz mais parte da minha vida, o vício do cigarro ficou em meu passado”.

“Agora, vou transportar-me mentalmente para um lugar seguro e confortável, sento-me e olho à minha volta. Bem à minha frente existe uma enorme tela branca, como a tela de um cinema e minha imagem começa a aparecer nesta grande tela”.

“Nessa imagem, vejo-me muito feliz, vejo-me mais saudável, mais limpo(a) e vejo que o cigarro não faz parte da minha vida, é como se ele nunca tivesse

feito parte da minha vida, eu não sinto falta do cigarro. Sinto-me calmo(a), tranquilo(a), feliz, estou bem comigo mesmo(a). Consigo sentir o cheiro do ambiente onde estou, sinto o cheiro como nunca senti antes, sinto-me muito, mas muito feliz e muito calmo(a)”.

“Chegou a hora de tomar posse de tudo isso que vejo, pois essa é minha nova realidade, contarei de 1 a 3 e quando chegar ao 3 entrarei nessa tela e assumirei o lugar que é meu”.

“1, 2 e 3!”.

“Pronto. Agora, sim, sinto-me realizado(a) e bem sucedido(a), consegui o que eu tanto queria e assumi meu lugar, sinto-me diferente, sinto-me mais vivo(a), os cheiros e os sabores parecem-me diferente, estou calmo(a), tranquilo(a) nessa nova realidade que é minha”.

“Eu sinto e respiro todo o prazer desse momento, é a melhor sensação da minha vida, eu posso dizer: ‘eu sou feliz, eu sou realizado(a), eu sinto uma enorme tranquilidade neste momento’”.

“De posse da minha nova condição de vida, vou ancorar todos esses sentimentos, vou ancorar a minha nova condição de vida e, para acessar essa nova condição e toda essa calma e tranquilidade que sinto agora, basta acessar essa âncora: toda vez que

eu fechar a minha mão direita e disser as palavras ‘saúde e bem-estar’ acesso rapidamente toda a calma e tranquilidade que sinto neste momento permanecendo longe do cigarro”. (Repita 3 vezes e a cada vez que fechar sua mão direita diga “saúde e bem-estar”).

“Agora, sairei desta tela e voltarei ao meu lugar seguro e confortável e aquela tela branca transformou-se em uma enorme tela preta e nela consigo ver a mim mesmo(a), estou fumando feito um(a) louco(a), existem várias pontas de cigarro no cinzeiro e no chão. As paredes e o teto estão amarelados de tanto eu fumar, as minhas mãos estão amarelas, o cheiro do meu corpo é terrível, exala o cheiro do cigarro”.

“Vejo-me muito magro(a) e doente, não paro de tossir, mal consigo respirar, os médicos disseram que é câncer de pulmão e que não tem mais cura, só me resta esperar a morte, quem sabe uma morte por asfixia, já que não paro de fumar e o câncer já está espalhando-se por todo meu corpo”.

“Vejo-me sem nenhum dente na boca, é o efeito do cigarro, não consigo mais comer pois a úlcera em meu estômago dói demais”.

“Não foi isso que escolhi para minha vida, preciso mudar enquanto ainda há tempo”.

(Essas imagens negativas são apenas sugestões para que você entenda como montá-las em se procedimento, por isso fique a vontade para criá-las da sua maneira).

“Olho novamente para a tela preta e ela volta a ser uma enorme tela branca, como uma tela de cinema e nela vejo-me bem, muito bem, vejo-me com a nova condição que escolhi para minha, vejo-me sem o hábito e o vício do cigarro. Estou muito bem, estou saudável, estou calmo(a), estou tranquilo(a)”.

“Vou contar de 1 a 3, voltarei para dentro da tela e tomarei posse novamente da minha nova condição de vida”.

“1, 2 e 3!”.

“Sinto-me muito melhor, estou saudável, sinto o gosto e o cheiro das coisas, estou calmo(a), tranquilo(a), sereno(a) e tenho um sentimento de bem-estar”.

“Agora me vejo 5 anos mais velho(a), vejo-me e sinto-me 5 vezes mais feliz, 5 vezes mais saudável, 5 vezes mais calmo(a), sinto 5 vezes mais o cheiro e o gosto das coisas”.

“Agora me vejo 10 anos mais velho(a), vejo-me e sinto-me 10 vezes mais feliz, 10 vezes mais saudá-

vel, 10 vezes mais calmo(a), sinto 10 vezes mais o cheiro e o gosto das coisas”.

“De posse da minha nova condição de vida, vou ancorar todos esses sentimentos 10 vezes mais fortes, vou ancorar a minha nova condição de vida e, para acessar essa nova condição e toda essa calma e tranquilidade multiplicada por 10 que sinto agora, basta acessar essa âncora, toda vez que eu fechar a minha mão direita e disser as palavras ‘saúde e bem-estar’ (diga com vontade, com emoção) acesso rapidamente toda a calma e tranquilidade que sinto neste momento permanecendo longe do cigarro”. (Repita 15 vezes e, a cada vez que fechar sua mão direita, diga “saúde e bem-estar”).

“Chegou a hora de voltar ao estado de consciência, o estado de vigília. Contarei de 1 a 10 e quando chegar ao 10 estarei totalmente desperto(a), sentindo-me muito bem, muito feliz”.

“1... Vou voltando, sentindo-me bem... 2... Sentindo-me muito bem... 3... 4... Cada vez mais acordado(a)... 5... Voltando e trazendo tudo de bom que vivenciei nesse momento... 6... Voltando... 7... Acordando... 8... 9... Voltando sem sono algum... E 10... Despertando sentindo-me muito bem e feliz”.

Note que, ao despertar, você já tem uma nova condição, você consegue sentir isso, se acionar nesse momento sua âncora, fechando a mão direita e dizendo “saúde e bem-estar” os sentimentos voltam à tona. Parabéns pela sua nova condição de vida.

Recomendo fazer diariamente essa auto-hipnose, faça até que tenha certeza que conseguiu vencer o vício, depois reforce a cada 3 dias, passe para semanalmente, mensalmente até, por fim, não precisar mais. Caso sinta necessidade de reposição de nicotina consulte um médico.

16. AUTO-HIPNOSE PARA AUMENTAR A CRIATIVIDADE E GANHAR DINHEIRO

Com essa técnica, você irá despertar sua criatividade e expandir seus horizontes, tornando seu dia a dia mais propício a ganhar dinheiro. Lembro que só é possível ganhar dinheiro com empenho, não é uma fórmula milagrosa e sim uma reprogramação mental para aguçar sua criatividade e direcionar suas ideias e atitudes para ganhar dinheiro.

A partir deste momento, levarei em conta que você já está condicionado(a) a colocar-se em transe. Todo o texto está em primeira pessoa, pois é assim que você deve proceder nas sugestões.

Neste procedimento, iremos trabalhar muito a repetição, é por meio dela que iremos implantar em seu subconsciente a sua nova condição de vida.

Procedimento

Coloque-se em posição confortável, de preferência sentado(a). O texto a seguir pode ser gravado em CD ou mesmo no computador. Se você sente-se à vontade para conduzir todo o processo sozinho(a), leia algumas vezes para dar prosseguimento.

Inicie uma sequência de 5 respirações profundas, inspire profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões e expandindo o diafragma, segure o ar por 4 segundos e expire vagorosamente pela boca. Note que você está bem relaxado(a) e, nesse momento, explique a você mesmo(a) todo o procedimento.

“A partir de agora, entrarei em relaxamento total, passando ao estado de consciência alterada, se alguma emergência ocorrer durante o processo, despertarei automaticamente retomando o estado de consciência e pronto para tomar todas as atitudes necessárias”.

Inicie sua contagem e acione sua âncora (capítulos 7 e 8).

“Quanto mais eu respiro, mais relaxado(a) eu fico, todos os sons do ambiente fazem-me relaxar mais e mais”.

“A partir de agora, assumo controle total sobre minha vida, a partir de agora assumo que sou uma pessoa mais criativa, assumo que vou ganhar dinheiro em abundância de forma honesta, sem prejudicar a ninguém, ganharei dinheiro colocando minhas ideias em prática”.

“Hoje, inicio uma nova fase em minha vida, hoje começo a ganhar dinheiro em abundância, começo

a ganhar muito dinheiro, vejo-me e sinto-me ganhando muito dinheiro”.

“A partir de hoje, coloco todo o meu empenho, minha vontade, minha motivação e minha criatividade focada em ganhar dinheiro, eu ganho dinheiro em abundância, pois sou muito criativo(a) e coloco minhas ideias em prática para ganhar dinheiro”.

“Tudo à minha volta traz-me ideias criativas e possibilidades de ganhar dinheiro, tenho constantes ideias para ganhar muito dinheiro, para ganhar dinheiro em abundância. Minhas ideias trazem muitos benefícios às pessoas e por isso ganho muito dinheiro e sempre de forma honesta, eu ganho muito dinheiro de forma honesta”.

“Tenho muitas ideias de produtos e serviços para benefício das pessoas, essas ideias fazem-me ganhar muito dinheiro, eu ganho muito dinheiro de forma honesta”.

“Agora, vou transportar-me mentalmente para um lugar seguro e confortável, sento-me e olho à minha volta. Bem à minha frente, existe uma enorme tela branca, como a tela de um cinema e minha imagem começa a aparecer nesta grande tela”.

“Vejo-me muito rico(a), ao meu lado existe uma mala cheia de notas de dólar, existem milhões de

dólares nessa mala, estou em um lugar confortável, luxuoso, cheio de riquezas e tudo isso eu conquistei com minhas ideias criativas, conquistei com meu esforço. Nesta imagem estou muito feliz, satisfeito(a), eu sou uma pessoa muito bem sucedida e, a cada dia que passa, tenho novas ideias, novas ideias de produtos e serviços para ganhar mais e mais dinheiro”.

“Essa imagem que vejo na minha tela é a nova realidade de minha vida, sou criativo(a), ganho dinheiro em abundância e sou muito bem sucedido(a), isso me traz alegria, satisfação, prazer e conforto”.

“Chegou a hora de tomar posse de tudo isso que vejo, pois é minha nova realidade. Contarei de 1 a 3 e, quando chegar ao 3, entrarei nessa tela e assumirei o lugar que é meu”.

“1, 2 e 3!”.

“Sinto-me muito bem, assumi meu lugar, meu corpo cheira criatividade, estou muito feliz e bem sucedido(a), sou uma pessoa extremamente criativa e ganho muito dinheiro ajudando as pessoas com minhas ideias, com meus produtos e serviços, ganho muito dinheiro de forma honesta e isso me dá mais prazer ainda”.

“Eu sinto o cheiro do dinheiro, o cheiro da conquista, da vitória, eu sou muito bem sucedido(a), eu

sou feliz, eu sou criativo(a) e ganho dinheiro em abundância”.

“De posse de todos esses sentimentos e de posse da minha nova realidade, vou ancorar tudo isso que sinto, que vejo, vou ancorar minha nova realidade”.

Coloque seu dedo polegar para cima fazendo sinal de positivo e diga “eu sou criativo(a) e ganho dinheiro em abundância, esse será meu comando pós-hipnótico para acessar minha nova realidade”. Repita a âncora 10 vezes seguidas, a cada vez que disser “eu sou criativo(a) e ganho dinheiro em abundância”, faça o sinal de positivo. Faça isso com vontade e com muita emoção.

Dê-se o comando pós-hipnótico para acessar facilmente este estado de criatividade, de abundância, de dinheiro, dizendo “toda vez que fizer o sinal de positivo levantando meu polegar e dizendo ‘eu sou criativo(a) e ganho dinheiro em abundância’, acesso imediatamente este estado em que me encontro agora” e repita mais 3 vezes a sua âncora.

“Chegou a hora de voltar ao estado de consciência, o estado de vigília. Contarei de 1 a 10 e, quando chegar ao 10, estarei totalmente desperto(a), sentindo-me muito bem, muito feliz”.

“1... Vou voltando, sentindo-me bem... 2... Sentindo-me muito bem... 3... 4... Cada vez mais acordado(a)... 5... Voltando e trazendo tudo de bom que vivenciei nesse momento... 6... Voltando... 7... Acordando... 8... 9... Voltando sem sono algum... E 10... Despertando sentindo-me muito bem e feliz”.

Note que, ao despertar, você já tem uma nova condição, você consegue sentir isso, se acionar nesse momento sua âncora levantando seu polegar fazendo sinal de positivo e dizendo “eu sou criativo(a) e ganho dinheiro em abundância” os sentimentos multiplicam-se. Parabéns pela sua nova condição de vida.

Recomendo fazer diariamente essa auto-hipnose, o que sei que não será nenhum problema, pois as sensações são maravilhosas, faça por 21 a 30 dias seguidos e depois reforce semanalmente.

17. AUTO-HIPNOSE PARA ENTRAR EM ESTADO DE EXCELÊNCIA

Diferente de todas as outras terapias que constam nesse livro, para esta auto-hipnose existe a necessidade de responder algumas perguntas para a formulação da indução. Lendo as auto-hipnoses que vimos até agora você será capaz de montar o texto necessário.

Responda a todas as perguntas abaixo com sinceridade. Com certeza, existe mais de um momento especial em sua vida, use o acontecimento ou a conquista mais importante da sua vida. A cada resposta, já comece a sentir todas as emoções do momento vivido.

Perguntas

1. Qual foi o dia mais importante em sua vida?
2. O que aconteceu nesse dia?
3. Como aconteceu?
4. Por que aconteceu?
5. O que você sentiu? Busque todos os sentimentos envolvidos.
6. Quem estava com você nesse momento?

7. Qual foi a reação dessas pessoas? Parabenizaram-no? Sentiram orgulho de você?
8. O que mudou em sua vida a partir deste dia?

A partir deste momento, levarei em conta que você já está condicionado(a) a colocar-se em transe. Todo o texto está em primeira pessoa, pois é assim que você deve proceder nas sugestões.

Neste procedimento, iremos trabalhar muito a repetição, é por meio dela que iremos implantar em seu subconsciente a sua nova condição de vida.

Procedimento

Coloque-se em posição confortável, de preferência sentado(a). O texto a seguir pode ser gravado em CD ou mesmo no computador. Se você sente-se à vontade para conduzir todo o processo sozinho(a), leia algumas vezes para dar prosseguimento.

Inicie uma sequência de 5 respirações profundas, inspire profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões e expandindo o diafragma, segure o ar por 4 segundos e expire vagorosamente pela boca. Note que você está bem relaxado(a) e, nesse momento, explique a você mesmo(a) todo o procedimento.

“A partir de agora, entrarei em relaxamento total, passando ao estado de consciência alterada, se alguma emergência ocorrer durante o processo, despertarei automaticamente retomando o estado de consciência e pronto para tomar todas as atitudes necessárias”.

Inicie sua contagem e acione sua âncora (capítulos 7 e 8).

“Quanto mais eu respiro, mais relaxado(a) eu fico, todos os sons do ambiente fazem-me relaxar mais e mais”.

“A partir deste momento, acessarei a melhor lembrança de minha vida, ela está armazenada em minha memória e sou capaz de revivê-la com todos os detalhes e sentimentos envolvidos nesse momento”.

“Agora, vou transportar-me mentalmente para um lugar seguro e confortável, sento-me e olho à minha volta. Bem à minha frente, existe uma enorme tela branca e minha imagem começa a aparecer nesta grande tela”.

“Essa imagem parece um filme, mas um filme que conheço muito bem, eu já vivi essa cena antes”.

Com base no questionário anterior, comece a visualizar toda a cena na tela, diga a você tudo que está acontecendo, faça isso com emoção, de maneira crescente, até que o fato importante aconteça, se puder utilizar alguma música que lhe remeta à emoção, será de grande ajuda.

Após sua visualização, é necessário que você entre nessa tela e assuma seu lugar neste acontecimento, para isso diga: “vou contar de 1 a 3 e, quando chegar ao 3, assumirei o meu lugar neste acontecimento”.

“1, 2 e 3!”.

Ao assumir seu lugar, reviva todas as emoções, sinta a temperatura do ambiente, os cheiros, os sons, olhe para as pessoas, veja o semblante delas, elas sentem orgulho de você. Agora comece a dar-se o comando de sentir 2 vezes mais emoção, diga “eu sou capaz de multiplicar o que sinto nesse momento”, passe para 5 vezes mais emoção e depois para 10 vezes mais emoção, diga sempre “eu sou capaz de multiplicar o que sinto nesse momento”.

Quando a emoção estiver no auge, crie uma âncora e use a palavra “excelência” para ancorar esse momento. Faça a combinação de um toque com a

palavra “excelência” e repita 10 vezes seguidas a âncora, com muita emoção.

Feita a repetição da âncora 10 vezes, dê a si mesmo(a) uma sugestão pós-hipnótica e diga: “toda vez que eu quiser acessar meu estado de excelência (diga a sua âncora, por exemplo: ‘toda vez que eu pressionar meu indicador contra meu polegar e disser a palavra excelência’) voltarei a sentir toda a emoção que sinto nesse momento”.

Agora você já ancorou o seu estado de excelência e terá acesso rápido a ele apenas acionando sua âncora e repetindo a palavra “excelência”. Dê prosseguimento para despertar do estado de consciência alterada.

“Vou contar de 1 a 10 e, a cada número contado, voltarei ao meu estado de consciência normal, meu estado de vigília, pronto para retomar minhas atividades em estado de excelência e sem sono algum”.

Inicie a contagem.

“1... Vou voltando, sentindo-me bem... 2... Sentindo-me muito bem... 3... 4... Cada vez mais acordado(a)... 5... Voltando e trazendo tudo de bom que vivenciei nesse momento... 6... Voltando... 7... Acor-

dando... 8... 9... Voltando sem sono algum... E 10...
Despertando sentindo-me muito bem e feliz”.

Importante fazer essa auto-hipnose de 21 a 30 dias seguidos, depois reforçando uma vez por semana.

BIBLIOGRAFIA

FERREIRA, M. V. C. **Hipnose na prática clínica**. São Paulo: Ed. Atheneu, 2006.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

WARREN, M.C. **Dictionary of Psychology**. New York: Houghton Mifflin, 1934.

WEISSMANN, K. **O hipnotismo: psicologia, técnica e aplicação**. 3.ed. São Paulo: Ed. Martins, 1973.