

Fabio Puentes

AUTO HIPNÓSE

Manual do Usuário



8ª edição





Fabio Puentes é um especialista em hipnose que começou a praticar muito jovem, aos onze anos, sendo um dos mais conceituados do mundo latino.

Tendo atuado nos Estados Unidos, Porto Rico, Perú, Argentina, Paraguai, Uruguai, México, Espanha, Portugal, Chile e Brasil, trabalha usando a hipnose como "ferramenta" nas mais diversas áreas, como: Clínica, colaborando com médicos de diferentes especialidades em consultórios, hospitais, faculdades e congressos; Terapêutica, em casos de pânico, medos, fobias, controle de hábitos, ansiedades e estresse; Odon-tológicas, com pacientes especiais, receosos, sensíveis e alérgicos; Forense, colaborando na investigação de crimes de difícil solução (a pedido do FBI); Esportiva, programando mentalmente atletas, tenistas, nadadores e outros, em conjunto com o Comitê Olímpico; Pedagógica, ensinando técnicas de auto-hipnose aos estudantes como memorizar conhecimento, investir menos esforço no aprendizado, até o domínio de outros idiomas, com uma efetividade de 4 a 10 vezes maior.

Fabio Puentes

AUTO-HIPNOSE

MANUAL DO USUÁRIO

GRUPO PROVISÃO ESTUDA MECÂNICA
QUÂNTICA , PNL , PAARTICPE VOCÊ
TAMBÉM , COMPATILHE SEU CONHECIMENTO
E VENHA APRENDER .

WHATZAPP 65 9 9632 0674

Título Original: Auto-Hipnose - Manual do Usuário
©Copyright by Fabio Puentes, 1996

Todos os direitos desta edição são reservados à **CenaUn, Comércio, Sistemas e Editora Ltda.** Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, guardada pelo sistema "retrieval" ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer meio, seja este eletrônico, mecânico, de fotocópia, de gravação, ou outros, sem prévia autorização, por escrito, da Editora.

Editor Responsável: Celso Moacir de Coelho
Capa e desenhos: Fabio Puentes
Tradução e Revisão: Alcides Pereira

Editoração Eletrônica: CenaUn - Produções Artísticas e Literárias
Fone/Fax: (011)3120-2127/214-1349 - São Paulo - SP.
Rua Minas Gerais, 428 - cj. 100/119 - Consolação - CEP 01244-010
São Paulo - SP.

FICHA CATALOGRÁFICA-CIP BRASIL

Puentes, Fabio

Auto-Hipnose - Manual do Usuário, Fabio Puentes – São Paulo: 8ª Edição. CenaUn. 2001.

1-Literatura brasileira:Auto-Ajuda I.Título ISBN - 85-86356-23-9

Índice

Prefácio.....	7
Objetivo, Mensagem e Filosofia.....	11
Introdução.....	13
Parte I	
1 — Por que Manual do Usuário?.....	29
2 — O que não é a Hipnose	33
3 — O que é a Hipnose e por que a Auto-Hipnose	37
4 — Especificações Técnicas	45
5 — Instruções de Operação	51
6 — Conexões Internas	57
7 — Atenção e Concentração	69
8 — Jogos Interiores.....	79
Parte II	
9 — Condições para a Auto-Hipnose	91
10 — Respiração e Técnicas de Relaxamento	95
11 — Acionamento da Máquina	105
12 — Indução, Aprofundamento, Sugestão e Saída. ...	115
13 — Técnicas de indução para Auto-Hipnose	125
14 — Programação da mente	135
15 — Aplicação da Auto-Hipnose na terapia	147

Parte III

16 — Como comunicar-se com o subconsciente.....	163
através do pêndulo	
17 — Técnicas de memória	169
18 — Considerações finais	173
Bibliografia	177
Acessórios	179

Prefácio

Difícilmente o título de um livro dirá tão claramente seu conteúdo quanto este Manual de Auto-Hipnose.

Linguagem fácil, historietas ilustrativas, muitos exercícios bem descritos, uma concepção saudável da hipnose – sem apelo ao mágico ou miraculoso.

Para o leitor desavisado convém dizer: a Neurolingüística – tão em moda – é a última edição desta velha ferramenta de ação psicoterapêutica e, como está claro no texto, a ferramenta que pode ser usada por qualquer pessoa que pretenda alterar hábitos, adquirir qualidades, livrar-se de sintomas, conseguir transformações pessoais as mais variadas.

O autor coloca bem, com clareza e força: “*não se trata de mágica*” e mesmo sendo a ferramenta poderosa, de forma alguma se dispensa uma boa compreensão das situações, o empenho em exercitar-se preparatóriamente, o cuidado no uso das fórmulas verbais.

Senti falta de algumas referências ao poder geral da sugestão coletiva, fator poderoso na manutenção dos costumes e preconceitos sociais. Está implícito no texto esta verdade, mas seria conveniente explicitá-la.

Qualidade excepcional, ao meu ver preciosa, é o tom bem humorado do autor, assim como as variações de apresentação gráfica do texto.

Quem quiser saber como fazer bom uso de nossas aptidões naturais, lerá o livro com proveito.

Dr. José Angelo Gaiarsa
Psiquiatra-Psicoterapeuta

**Não se deve confundir o silêncio da floresta
como ausência de atividade.**

Agradecimentos

A Félix, meu pai, que com sua suave paciência e compreensão, nunca deixou de acreditar.

A Mery, minha mãe, (*in memoriam*) por sua insistência e preocupação e por continuar acreditando que eu ainda não cresci.

A Fabrizio, Natalia y Constanza, meus filhos, que souberam suportar, em silêncio, minhas ausências.

A Eduardo e Gustavo, meus irmãos, que sempre apoiaram e até *custearam* muitas de minhas *loucuras*.

A Antero de Los Reyes, meu avô materno, de quem herdei geneticamente a vocação para a hipnose.

A Eudes Alves, meu professor, que me soube indicar o caminho da ética, e que teve a gentileza de acompanhar-me até que eu passasse pelos primeiros obstáculos.

Ao Dr. Rostand Silvestre, por seu constante apoio, intercambiando idéias, sem querer reconhecer as que contribuiu e corrigiu.

Em especial a Fernanda, que com seu amor tem sido a locomotora das minhas melhores realizações.

A todos eles: **muito obrigado**; de todo coração e mente.

*“O uso da mente não é transferível,
as técnicas sim”.*

Fabio Puentes

Objetivo deste manual

Convencê-lo de que você leitor, pode provar a si mesmo que possui certas forças auto-hipnóticas e que a Auto-Hipnose poderá fazer por você as coisas que deseja realizar. Isto em suas mãos será uma **arma poderosa** que o levará na vida, a assumir atitudes mais sábias.

Mensagem deste manual

“Sua mente é a dona de sua vida”

Filosofia deste manual

“Para viver bem é preciso pensar bem”.

Sua maneira de viver é como sua maneira de pensar.

Toda Hipnose é, na realidade, Auto-hipnose

Qualquer pessoa pode aprender as técnicas de auto-hipnose, para aumentar sua confiança, seu entusiasmo pela vida e outros ideais que tenha em vista.

Porque não buscamos soluções ideais no lugar certo?

A religião **Sufi** tem histórias de um sábio chamado Mullah Nasrudiam, que de forma metafórica, expressam um sentimento, uma orientação simples sobre coisas que acontecem conosco no dia-a-dia. Há uma em especial, que pessoalmente me toca muito. É essa história que faço questão de mostrar-lhe:

“Mullah estava certo dia agachado na calçada, em frente de sua casa, quando um conhecido seu o viu daquela forma e lhe perguntou:

— *O que está fazendo Mullah?*

— *Procuro as chaves de minha casa, que perdi.*

O amigo, agachando-se também, lhe disse:

— *Deixe-me ajudá-lo a encontrá-las, onde você as perdeu?*

— *Lá, dentro de minha casa, respondeu Mullah.*

— *Então, por que procura aqui fora?*

— *Porque aqui fora existe mais luz.”*

Respondo-lhe a pergunta do título: **é por não conhecer ou por comodidade.**

“Em circunstâncias especiais, o fato deverá ser mais rápido que o pensamento”.

Hernan Cortés

“Se dais peixe a um homem faminto, o alimentas por um dia; se o ensinas a pescar, o alimentarás por toda a sua vida.”

Lao-Tsé

Introdução

Pedagogicamente, a melhor maneira de aprender é brincando. E brincar vai ser nosso estilo durante todo este manual. Vamos fazer do cérebro nosso brinquedo preferido.

Em princípio vamos comparar nosso cérebro com um computador de última geração. E a mente vamos comparar com o programa do computador. Como até hoje ninguém nasceu com um manual debaixo do braço que lhe indique como usar esse “computador”, é nossa missão tentar ajudá-lo dando-lhe um “Manual Básico do Usuário”, para que, de alguma maneira, você saiba como operar seu “computador”, começando pelas atividades mais simples como: saber em que frequência está, para que servem certas teclas, cuidados a ter, etc.

Pelo fato de não vir acompanhado por um “Manual de Instruções” de fábrica, o homem foi aprendendo a usar seu “computador”, baseando-se no ensino familiar, social, educacional, conselhos, sugestões e experiências próprias, que nem sempre são o mais representativo e real.

Com este *Manual* você vai poder descobrir que a memória não se debilita nem se perde, mas que simplesmente você não apertou a tecla de acesso à memória; que as dores podem objetivar-se, modificar-se e aliviar-se; que os estados de ânimo, tais como a fadiga, a depressão, etc., estão em uma estrutura conjunta com o corpo, mente e comportamento, e que se pode mudá-los e alterá-los, alterando qualquer dos três comportamentos. Que as pessoas que um dia foram muito importantes para nós e que hoje sua simples lembrança nos faz sofrer, não podem ser apagadas sem mais nem menos de nossa mente. Isso é impossível. O que podemos fazer é tirar-lhes a importância ridicularizando essas lembranças. Com os medos, vamos comportar-nos irreverentemente e assim por diante.

A intenção deste manual é mostrar-lhe, de uma maneira fácil e rápida, como descobrir, conhecer, praticar, usar e tirar o maior proveito possível de seu “computador”, utilizando mais e o melhor possível o seu programa, facilitando realmente sua vida.

É a primeira vez que você se interessa em ler e praticar a Auto-Hipnose? Saiba que de modo geral, toda pessoa pode aprender a usá-la, para fazer mudanças reais em si mesmo.

O Dr. Albert Schweitzer disse uma vez “*Os doentes levam em seu interior o seu próprio médico. Ele nos consulta sem conhecer essa verdade. Fazemos o melhor quando damos ao médico que mora dentro de cada doente a oportunidade de fazer seu trabalho*”.

Nos capítulos seguintes, iremos relacionar o uso clínico da auto-hipnose, com testes de sensibilidade.

Nossas experiências nos últimos anos tem demonstrado que, inclusive as pessoas com *baixa pontuação* nestes testes “são na realidade hipnotizáveis”.

Como existem incontáveis e diferentes técnicas hipnóticas, o fato de ter *baixa pontuação* em um teste, não significa que a pessoa não seja sensível, apenas que, a técnica utilizada, não foi apropriada. Por isso, vamos praticar a auto-hipnose levando em conta as percepções pessoais das próprias experiências. Isto faz com que quase todos atinjam o sucesso.

A idéia de aproveitar as experiências pessoais e as percepções individuais foi introduzida pela primeira vez pelo Dr. Milton H. Erickson, famoso médico, professor especialista em hipnose, que escreveu diversos livros sobre o assunto.

Ao praticar a auto-hipnose temos mais possibilidades de sucesso se as sugestões forem acompanhadas de palavras, imagens e símbolos com os quais o praticante possa relacionar-se melhor. Assim, se nas primeiras experiências, você obtiver uma *baixa pontuação* nos testes de sensibilidade à hipnose, introduza suas próprias experiências nas sugestões e empregue uma linguagem diferente: *paternal* (autoritária) ou *maternal* (amorosa), *direta* (concreta) ou *indireta* (metáforica), flexível ou colaboradora. Por exemplo: “*eu vou sentir...*” por “*é possível que eu sinta...*”; “*agora eu vou à...*” por “*talvez eu note que...*”.

Em vez de ordens, você dá as sugestões, insinua, deixa aberta a possibilidade de uma experiência diferente. Com o método correto, praticamente todas as pessoas são capazes de desfrutar dos benefícios do

fenômeno hipnótico. Somente é preciso achar “a técnica apropriada para cada um”.

Muitas vezes vamos pedir-lhe que procure entre suas próprias experiências alguma coisa para combinar com as sugestões. Use o tempo necessário para personalizar as técnicas, adaptando-as a você mesmo, assim conseguirá mais rapidamente seus objetivos.

Nas técnicas e métodos para induzir ao transe que descreveremos nos próximos capítulos, você poderá descobrir com o qual mais se adapta e com o qual obtém melhor resultado.

A auto-hipnose é uma técnica, como o é o andar de bicicleta, a qual quase todos nós temos de forma natural. Com o aprendizado, a técnica e a estratégia, não ficamos limitados a andar de bicicleta, mas sim habilitados a chegar a um destino(objetivo).

Algumas pessoas aprendem rapidamente auto-hipnose, outras demoram um pouco mais. A rapidez ou lentidão para aprender, tem muito pouco a ver com a efetividade da hipnose, uma vez dominada a prática.

Certa vez, uma rapaz, que vinha correndo apressado, portando um violino, encontrou um velho e perguntou:

— *Como faço para chegar até o Carnegie Hall?*

O velho olhou-o calmamente e respondeu-lhe:

— *Treinando, treinando, treinando...*

Muitos especialistas, muitos livros, seminários, conferências, vídeos, etc., nos estão ensinando que atitudes tomar frente ao perigo de uma curva muito fechada, com a pista úmida e em alta velocidade; o que fazer e como reagir, diante de determinados sinais de trânsito, como corrigir uma falha. Não nos ensinam porém como dirigir o “automóvel”.

Logicamente, o aprender a dirigir um “carro” nos produz certos medos, certas apreensões, porque significa uma mudança, uma alteração brusca em nossos deslocamentos. Fica tudo mais perto e vamos mais rápido.

Temos que ter mais responsabilidade para conosco e para com outras pessoas. Implica em saber mais coisas novas, cuidados e necessidades do “veículo”, e ter mais atenção.

Está em nós saber se o sacrifício, o custo desse aprendizado vale à pena ser pago. Há um sacrifício, porém, vamos conhecer novos lugares. Existe um custo, mas tem suas compensações.

Ao final destas instruções, não pretendemos que você dirija de forma competitiva um carro de fórmula 1, mas sim, que saiba sair de sua casa com seu automóvel, e fazer com ele tudo o que seja necessário em seu dia-a-dia, de maneira natural e proveitosa. Para isso você tirou sua Carteira de Habilitação.

O que realmente se espera de você ao ler este manual?

“Uma mulher sonhou que entrava em uma loja recém-inaugurada na praça do mercado e, para sua surpresa, descobriu que Deus estava atrás do balcão.

— *O que se vende aqui? perguntou a mulher.*

— *Tudo aquilo que seu coração desejar, respondeu Deus.*

Sem se atrever a querer acreditar no que estava ouvindo, a mulher decidiu pedir o melhor que um ser humano poderia desejar.

— Desejo: paz de espírito, amor, felicidade, sabedoria e ausência de todo tipo de temor, disse.

E, logo após um breve instante de silêncio, complementou:

— ... não só para mim, mas para todo o mundo. Deus, sorriu e lhe disse:

— Parece-me que você não me compreendeu. Aqui não vendemos frutos, apenas **sementes**.

“Em outra oportunidade, Deus vinha passeando pelo céu acompanhado de um anjo. De repente ouve que alguém da terra gritava, recriminando-o:

— Por culpa da chuva que me mandaste, formou-se uma lama e minha carreta ficou atolada até o eixo. Me ajude a retirá-la para que assim eu possa continuar minha viagem. E enquanto reclamava, empurrava a carreta com todas as suas forças, e usava o chicote com os bois, suando apesar do frio, tentando sair daquela situação. Olhava de vez em quando para cima, tornava a reclamar e continuava empurrando.

Deus apareceu entre as nuvens e viu que alguns metros adiante se encontrava outra carreta, também atolada na lama, e que o condutor estava ajoelhado rezando: — Senhor meu, meu Deus querido, me tire a carreta da lama. Ah! Deus!, por favor, eu continuarei rezando até que me retire a carreta e eu possa continuar minha viagem. Obrigado senhor. E continuava ajoelhado, com as mãos juntas, olhando para o céu, esperando a resposta.

Nesse momento Deus disse ao anjo:

— Vamos ajudar a tirar a carreta da lama.

O anjo, muito prestativo desce rapidamente para ajudar ao homem que está rezando ajoelhado.

— Não, esse não, disse-lhe Deus, o outro:

— Como, não entendo, vamos ajudar ao homem que está reclamando, disse surpreso o anjo —, por que esse e não o outro que está rezando piedosamente?

— Porque o que está reclamando, disse Deus, está me ajudando com suas ações, a tirar a carreta da lama, e o outro **quer que eu faça o trabalho todo.**”

-- # --

“Um pastor ficou preso em uma pequena igreja do interior durante uma chuva torrencial. A chuva não parava de cair e a água não parava de subir. As ruas estavam totalmente inundadas. Logo aparece um bote e alguém grita:

— Reverendo, viemos buscá-lo. Suba no bote.

O pastor respondeu:

— Não, sou filho de Deus e na igreja ficarei. Uma hora depois a água chegava ao 2º andar. Outro bote se aproxima e alguém grita:

— Reverendo, viemos buscá-lo, suba no bote.

O pastor respondeu:

— Não, sou filho de Deus e na igreja ficarei.

A água continuou subindo e algumas horas depois o pastor estava abraçado ao sino. Um helicóptero se aproximou e lhe foi atirada uma escada de cordas. Alguém gritou:

— Reverendo, é sua última chance, suba no helicóptero. O pastor respondeu:

— Não, sou filho de Deus e na igreja ficarei.

Bem, a chuva continuou caindo e a água continuou subindo e não deu outra, o pastor morreu

afogado. Ficou estupefato. Quando chegou ao céu pediu para falar com Deus.

Deus lhe perguntou:

— O que é que você quer?

E o pastor respondeu:

— Deus, como o senhor deixou que me acontecesse isso? Fui seu servo mais fiel e obediente, fiquei na igreja até o final. A que Deus respondeu:

— Como? Te mandei dois botes e um helicóptero e você não subiu neles. O que você queria, um **milagre**?”

Um velho filósofo dizia: — “existem três tipos de pessoas no mundo: as que **fazem** as coisas acontecerem, as que **vêm** as coisas acontecerem e as que **perguntam** o que aconteceu.

Não espere que caia tudo do céu. A única coisa que cai do céu é a chuva.

Toda mudança, toda ação positiva começa por você mesmo, sai de dentro de você. É comandada e dirigida por você. Não fique apenas com o pensamento positivo, passe à ação positiva. **Empurre** sua carreta quando ela ficar atolada. Quando comprar sementes, **plante-as** e cuide delas, e aproveite a oportunidade **subindo** quando passar o primeiro bote.

Pense positivamente. Porém diante de tudo **atue** positivamente. Não se esqueça que se você estiver em um duelo, enquanto você tem a ação de piscar o olho, o outro usou o tempo para matá-lo.

Isso é o que se espera de você! Ação.

“Não podemos ajudar aos homens de maneira permanente se fazemos por eles aquilo que eles podem fazer por si próprios”.

Advertência:

Leia antes de ligar seu biocomputador.

“Não aperte o botão PP(Pensamento Positivo), antes de usar o botão AP(Ação Positiva)”.

Por que não pensamento positivo? Por que o pensamento positivo, por si só, não resolve nada, se não vier acompanhado por uma ação positiva.

Quando era criança minha avó me levou ao parque para andar em um pônei. Aquilo foi maravilhoso para mim. Não queria descer do pônei. Outra volta, mais outra, e outra, e assim se foi toda a tarde. A partir desse momento comecei a pensar em possuir um pônei e assim, poder montar tantas vezes quantas quisesse. Fiquei pensando, sonhando, pensando, imaginando, pensando, visualizando, pensando, ... pensando positivamente, até escutava o barulho dos cascos do meu pônei que vinha até mim, galopando. O batizei com o nome de “Trovão” e o chamava permanentemente.

Assim, se passaram horas, dias, semanas e meses; no total, seis meses.

O pônei não chegava. O que está se passando? Estou pensando positivamente e o pônei não chega.

Cansado, desisti de pensar. Decidi então passar à ação e **pedir** um pônei. Como meu aniversário é no dia 2 de janeiro, falei a meus avós e a meu pai para que todos juntassem o dinheiro correspondente aos presentes

que me dariam no Natal e no aniversário e com essa quantia me comprariam o pônei.

Chegou o dia 2 de janeiro. Não dormi quase nada, na expectativa em que me encontrava. Ao abrir a porta que dava para o quintal de minha casa, qual não foi minha surpresa. Amarrado, ali estava um burrico. Não era um pônei, mas tinha quatro patas e eu podia montar nele. Meu sonho estava realizado.

Um dia depois me encontraram com uma tesoura tratando de cortar um pouco as orelhas do burrico para que ficasse um pouco mais parecido com um pônei.

Fui muito feliz com meu burrico e com ele aprendi uma lição: *“de nada serve pensar, se meu pensamento não vier acompanhado de uma ação”*.

Enquanto penso tenho um sonho. Quando passo à ação tenho uma meta, um objetivo.

Você já pensou alguma vez qual é a diferença entre sonho e objetivo? Se me permitir vou dizer: **Data**. A meta é um sonho com data a cumprir-se.

“Era uma vez um velho que tinha sido muito religioso por toda sua vida, porém, ao sentir que seu fim estava próximo, sua fé começou a esmorecer. Rezando, pediu a Deus que lhe mandasse um sinal, dizendo:

— Deus, vou rezar como nunca rezei antes. Me envie um sinal. Faça com que eu ganhe na loteria, antes do final deste ano.

O velho começou a rezar. Rezava doze horas por dia. Somente rezava e rezava. Assim se passou todo o ano e o velho não ganhou na loteria.

Furioso começou a despejar blasfêmias dizendo:

— Deus, fui devoto durante toda minha vida. Rezei durante um ano inteiro, porém o senhor não me mandou o sinal que lhe pedi. Agora sei que Deus não existe.

De imediato o céu escureceu, relâmpagos

surgiram e uma voz poderosa se fez presente através das nuvens.

*— Velho, dê-me uma oportunidade. Se quer ganhar na loteria, **Compre um bilhete!!!**”*

Imagine que seu barco naufraga e que chega a uma ilha, habitada por canibais. Imediatamente você é caçado, amarrado e levado à presença do chefe da tribo. Este, é chefe por seu senso de justiça e lhe propõe uma chance de salvação; lhe dá duas ampulhetas, uma de sete minutos e a outra, menor, de quatro minutos. A proposta é: **que a partir desse momento**, usando as ampulhetas você possa decidir, com exatidão, já que o chefe tem um Rolex para controlá-lo, quando se tiverem passados **exatos** nove minutos. Se acertar é libertado, se não, essa noite você fará parte do menu.

O que você deve fazer?

Como temos sido educados dentro de uma cultura baseada na civilização grega, por esse motivo trazemos atavismos que se transformam em comportamentos fatalistas, como eram os gregos. De forma geral eles pensavam que melhor que correr era caminhar; melhor que caminhar era ficar parado; melhor que ficar parado era sentar-se; melhor que ficar sentado era deitar-se e melhor que ficar deitado era morrer.

Desta postura tiramos uma conclusão interessante, que deve ser usada como uma máxima no dia-a-dia, **o melhor é inimigo do bom**, sempre.

O destino marca nossas vidas desde o início até o fim. A sorte estava lançada.

Neste instante você pode pensar assim: tem todo o direito. Agora, quando uma pessoa tem direitos,

não pode se esquecer que esse caminho tem duas mãos: direitos e obrigações. Se você deseja ter direitos, sem obrigações: **PARE!**

Não pode continuar lendo este manual porque daqui por diante começam os exercícios sobre obrigações, para poder conseguir mais adiante seus direitos.

O pensar somente em direitos, sem obrigações, nos leva a uma situação que chamo de *preguiça histórica*. Uma situação que não nos permite fazer mais nada, nem pensar, nem ver, nem escutar, nem aceitar.

Isso só acontece quando temos que escolher ou optar por duas coisas ou alternativas diferentes. Por qual opto? As duas são boas. Esta ou a outra? Que dúvida!

Quando vejo que está difícil decidir por mim mesmo, uso uma técnica, um truque, um jogo com meu cérebro, esse jogo facilita muito a decisão. Pego uma moeda e, antes de atirá-la no ar resolvo que, se cair *cara* opto por tal coisa e se cair *coroa* opto por outra coisa. Ao jogar a moeda no ar, em certo momento, meu inconsciente diz, às vezes, em tom bem baixo "Oxalá dê coroa".

Então já está decidido, isso é o que eu quero, porém não queria decidir-me pela de *preguiça histórica*. Não preciso olhar a moeda depois, porque o resultado obtido é **produto do acaso** e minha decisão é **produto meu**. Eu optei inconscientemente e pude trazer a opção para a consciência. É minha decisão e deve ser respeitada como tal, porque neste momento é o que me interessa. E depois? Não sei, não sou adivinho, não tenho bola de cristal.

Ao tomar uma decisão, seja qual for, estou partindo para uma ação.

Ao partir para uma ação deixo de ser o jogador **coitado de mim**, da equipe **os muitos que desejam**, dirigido pelo técnico **pensamento positivo** e passo a ser **a estrela que posso fazer por mim?**, da equipe **os poucos que fazem**, dirigido pelo técnico **ação positiva**.

"Certa vez, um padre que vinha percorrendo as terras por onde estava acostumado a pregar quando de repente, vê que, no meio de uma floresta fechada havia um lugar limpo, cheio de flores de todas as cores e formas, plantas bem cuidadas, verdes, e com bom aspecto, frutas de todos os tipos nas árvores carregadas. A cabana simples, porém bem cuidada, pintada e arrumada com amor, e a grama bem cortada.

Curioso, o padre entra para falar com o proprietário e lhe diz:

— Viu, bom homem, o que é ter a Deus como sócio? Veja ao seu redor, tudo é beleza e abundância. Tudo graças ao Senhor, que é seu colaborador.

O homem, olhando para o que o padre lhe mostrava, responde:

— Pode ser que Deus seja meu sócio, como o senhor bem disse, porém aqui o único que trabalha sou eu. O senhor deveria ter visto como isto era um mato fechado e sem cuidado, quando estava só a cargo de Deus."

Quanto tempo se passou desde o momento em que o chefe dos canibais lhe propôs a opção de fazer parte ou não do menu? E você, que solução achou para o problema? Pode ser que tenha chegado a uma resposta positiva para chegar aos nove minutos. Porém, se você

parou para pensar, antes de chegar a essa solução, lamento informá-lo que você já faz parte do menu.

Por quê? Por que o chefe lhe deu nove minutos a partir daquele momento, e você, para pensar na solução demorou um tempo, que não importa qual seja. O que importa é que o pedido não poderá ser cumprido, já que os nove minutos exatos serão ultrapassados.

Que fazer então?

A primeira ação é virar as duas ampulhetas ao mesmo tempo em que o chefe der o sinal. A partir daí, comece logo a pensar na solução, que é o tempo da ampulheta menor, cuja areia está caindo junto com a outra.

Solução: acionar as duas ampulhetas ao mesmo tempo. Quando a de quatro minutos esvaziar, vire-a. Na outra, todavia, faltam três minutos ainda. Ao esvaziar a maior, passaram-se três minutos da menor. Resta um minuto. Vira-se a maior. Ao esvaziar a menor, passou-se um minuto na maior, que vira simultaneamente quando para a de quatro minutos. E se deixa passar esse minuto, num total de nove minutos.

Em primeiro lugar **agir**, e depois **pensar**.

Isso evita que cheguemos a uma *paralisia por análise*. Quando tiver um sonho, **siga-o**. Trace uma estratégia e **torne-o** realidade.

Parte I

“O que se pretende despertar não é o desejo de acreditar, mas sim o de encontrar, que é exatamente o contrário”.

Bertrand Russell

1

Por que Manual do Usuário?

Todo sistema completo (aparelho motorizado, eletrodoméstico, computador, etc.) que sai no mercado, vem com dois manuais; um técnico para os serviços de assistência técnica, e outro, simples, o manual do usuário, para uso do consumidor.

Qualquer pessoa, até uma criança pode conhecer o funcionamento básico de um televisor: ligado, desligado, volume, contraste, controle remoto, etc., ou seja, **como funciona** se ensina no Manual do Usuário. Agora, se queremos saber com mais detalhes as especificações técnicas, peças e seus números correspondentes, posições de elementos, conexões internas, etc., ou seja, o “porque funciona”, temos que recorrer ao Manual Técnico, que é distribuído aos engenheiros e especialistas das Assistências Técnicas (psiquiatras, psicólogos e terapeutas).

Neste Manual do Usuário, a intenção é localizar as partes do cérebro de uma maneira totalmente funcional, de um ponto-de-vista fisiológico e nada

anatômico, assim como cada vez que falamos do polo norte, temos que precisar se estamos falando do Polo Norte geográfico ou do Polo Norte magnético. Já que, se nos referimos ao Polo Norte, temos que fazer essa distinção porque a localização não é a mesma para um ou para outro.

Assim também temos que aprender a diferenciar entre a localização **real** e a localização **ideal**, ficando bem claro que a identificação e localização das partes da mente no cérebro, são para facilitarem a compreensão e assim, poderemos tirar o maior proveito possível.

Reiteramos que a intenção deste manual é saber **como** funciona nossa mente e **não porque** funciona.

Para aproveitar ao máximo este manual é preciso utilizá-lo como um referencial psicocibernético, onde a imagem que se tem do cérebro é a de um computador.

A verdadeira localização e situação das partes da mente são muito difíceis de precisar já que dia-a-dia novas investigações e descobrimentos acontecem e que nos levam a ajustar os detalhes aprendidos anteriormente.

Até há poucos anos se tinha idéia nítida de que os neurônios e células do cérebro não se reproduziam. Agora já se consegue reproduzi-las em laboratório. Em seu livro *"Mito, Magia ou Medicina?"*, Michel Gazzaniga (1985), nos diz com respeito à mente: *"É uma ampla confederação de módulos independentes. Experimentamos no singular, mas somos muitos dentro da mente"*.

Muitas vezes se criam histórias, se fazem confabulações, que não tem sentido para o terapeuta, mas sim para o paciente. Isso é o que importa. A

informação se armazena (as personalidades múltiplas se dão quando se rompem as barreiras amnésicas).

Por esse motivo alguns casos de regressão de idade podem dar certo, porque se pode identificar o acontecimento específico que o paciente "interpreta" como causador do trauma, e assim romper os vínculos emocionais com ele. Embora este procedimento esteja em moda, não se recomenda a todos, porque nem todos estão preparados ou não tem boa estrutura psicológica para enfrentar ou reviver situações traumáticas. Isto será visto no capítulo das **Considerações Finais**.

*“Alguns escutam com as orelhas,
alguns com o estômago, alguns com o bolso,
e alguns não escutam absolutamente nada”.*

Khalil Gibran

2 O que não é a Hipnose

A melhor maneira de entender o que é a hipnose é saber o que não é a hipnose.

Não é sonho.

Se fizermos um diagrama da escala do entendimento humano, teremos:

Coma [----- | -----] Hipnose
Consciência
Comum

Vemos que a hipnose está no extremo oposto ao coma, ou seja, o sujeito está *super acordado*. O transe hipnótico é uma faixa de atenção intensamente enfocada e concentrada que exclui os estímulos externos e os internos (voz da consciência).

Na vida diária se produzem estados de hipnose que não são percebidos porque parecem um estado

normal da mente. Por exemplo: Quando sonhamos acordados (é o primeiro nível em um estado de transe), lendo concentradamente um livro, vendo um filme com muita atenção, aquele estado de sonolência antes de dormir, etc.

Não é estar sob o poder de ninguém.

A capacidade de entrar em hipnose é inerente a um indivíduo, como o é o tocar piano, que pode melhorar mediante instruções e prática. O hipnólogo simplesmente ajuda o paciente a fazer uso de uma condição que ele já tem.

Não é sinal de debilidade mental.

Quando o índice de inteligência é maior, existe mais habilidade de concentração. As pessoas melhor dotadas são as de imaginação fértil. As de raciocínio analítico são menos hábeis. Para essas pessoas é preciso melhorar os canais de comunicação, para poderem pular os obstáculos de excesso de dedução. A hipnose põe a parte analítica da mente em "ponto morto" e a parte impressionável em 4ª marcha.

Não é apenas um fenômeno psicológico, mas também um fenômeno biológico.

Sob transe hipnótico se produzem mudanças nos registros das ondas cerebrais dos eletroencefalogramas. O que demonstra também que é um fenômeno biológico.

O cérebro produz seus próprios calmantes, as *Endorfinas*, que também são euforizantes, tendo até cem vezes o poder da morfina. Estas substâncias são segregadas na corrente sanguínea em estados emocionais fortes como: colapsos, choque, euforia. Com técnicas de hipnose e de auto-hipnose se pode praticar e obter este fenômeno de uma maneira mais à vontade.

Entre todos os sistemas químicos do organismo humano há a colaboração supervisionada pelo cérebro. Essa regulação harmônica pode perder-se sob condições de tensão.

A ansiedade está no centro de quase todos os problemas, e no estado de relaxamento hipnótico não existe a ansiedade. O estado de relaxamento hipnótico, por si só, é **benéfico**.

As emoções negativas colaboram para diminuir até certo ponto as defesas internas, por esse motivo a imunidade orgânica pode ser reforçada por emoções positivas (como o amor, o riso, a esperança, fé, desejo de viver, etc.).

A medicina moderna entendeu assim e criou uma nova especialidade: a psiconeuroimunologia (a PNI), que estuda o efeito potencializador das emoções positivas no sistema imunológico através do cérebro. As emoções positivas segregam um hormônio (o Adrenocorticotrófico), que está ligado diretamente ao sistema imunológico.

Não é um tratamento em si.

Os tratamentos são realizados mediante o transe hipnótico.

Não é uma panacéia.

A hipnose não cura absolutamente nada, simplesmente ajuda e pode até abreviar a cura.

Não é um método.

É um instrumento de ajuda terapêutica.

Não é um fim.

É um meio para se conseguir o que se quer.

GRUPO PROVISÃO ESTUDA MECÂNICA
QUÂNTICA , PNL , VENHA PARTICIPAR
VOCÊ TAMBÉM , COMPATILHAR SEU
CONHECIMENTO E APRENDER.
WHHTZAPP : 65 9 9632 0674

*“Os magos podem atingir mais por meio da fé,
que os médicos pela verdade”.*

Giordano Bruno

3^o que é a hipnose e porque da Auto- Hipnose

A Hipnose se define como: *um estado de concentração incrementada, clarificando a mente e eliminando toda negatividade na qual as sugestões se realizam com uma potência muito maior da que é possível em condições normais.*

A Hipnose capacita-o a focar seu objetivo com exatidão enquanto elimina todo estímulo negativo ou “ruído” proveniente da consciência.

É uma das sete maravilhas da psicologia.

Já foi dito que encontrar uma verdadeira definição é como a experiência que foi feita com seis cegos, na Índia, onde cada um deles tocava uma parte de um elefante, animal que não conheciam. Quem tocou o marfim, achou que era semelhante a uma lança; quem tocou a pata, falou “esta criatura é como uma árvore”; quem tocou a tromba: “é uma serpente”; aquele que pegou na orelha achou: “este animal é como um leque”; o quinto que se encostou no corpo, disse: “é um muro”; e o último que pegou no rabo, achou que era uma corda.

“Você se hipnotiza pelo poder emitido por sua própria inteligência e concentração”, disse Melvin Powers.

Por esse estado de concentração exagerada temos passado muitas vezes por ele sem notá-lo. Você já não ficou absorto lendo um livro e não escutou quando alguém se dirigiu a você? Ou visto com muita atenção um programa de televisão de seu interesse e ao final do programa percebeu que estava sentado sobre a própria mão, que ficou formigando, sem que você tivesse percebido antes?

Às vezes, dirigindo seu carro, sua atenção fica voltada para um problema bancário que você deve resolver, e continua por algum tempo assim, até que se dá conta que chegou em casa. Como o fez? Isso é **hipnose**.

A concepção errônea que se tem tido de hipnose, dificulta muitas vezes o êxito, porque as pessoas não sabem que a sensação, que se pode sentir é algo conhecido e crêem que não tenham sido hipnotizados. A expectativa pelo fenômeno é muito mais mágica que o fenômeno em si.

Eu pessoalmente defino a hipnose como uma comunicação excelente.

Um dos maiores hipnotizadores do mundo com grau de eficácia de 100%, e que sobre todos nós agiu alguma vez é o **amor**, que enquanto dura é um meio de comunicação perfeito.

Há políticos que, sem saber conscientemente, quando se comunicam em seus discursos, exaltando a vontade popular, empregam técnicas de hipnose. Hitler foi uma amostra bem clara disso.

Quando você entra em uma loja para comprar uma calça e sai com uma camisa, de certa forma foi convencido, seduzido pelo vendedor. Estes dois itens são eufemismos de hipnose.

Os padres, pastores, e dirigentes religiosos, assim como chefes de seitas, sempre souberam utilizar bem as técnicas da hipnose, utilizando tons de voz, cânticos, tambores, velas, decorações, figuras, etc. Os jogos de luzes e a música nas danceterias produzem um estado alterado, semelhante ao transe hipnótico (leia o livro “*Hipnose! Marketing das Religiões*” — Fábio Puentes).

O próprio orgasmo produz um estado de consciência alterado, como também o produz o transe hipnótico. Por isso é muito difícil tentar proibir ou tentar legislar sobre hipnose. Na realidade a hipnose é um fantasma e um fantasma não se pode prender. Poder-se-á proibir a palavra hipnose, porém nunca o método de hipnose a ser utilizado. Esse método pode ser “maternal” ou *trofotrópico*; ou “paternal”, autoritário, *ergotrófico*. Por exemplo: o método que empregam os logues indianos é o “maternal”, através da contemplação. O que se emprega nos rituais afro-brasileiros é o “paternal”, ao qual se chega através da excitação.

No fundo toda hipnose é uma auto-hipnose. O hipnoterapeuta pode colaborar em dirigir ou induzir ao transe, porém, sempre é o sujeito quem está no comando.

O hipnólogo é o meio para alcançar um estado de hipnose. O hipnólogo orienta o paciente (assim como o regente de uma orquestra indica quando e **em que** momento deve entrar o violino na partitura e não **como** tocar o violino) e na realidade é o sujeito-aluno que, através de seus próprios esforços consegue alcançar o estado de auto-hipnose. Você está em permanente controle de suas reações físicas e psíquicas durante o estado hipnótico e controla, a seu tempo, as reações mais profundas.

A técnica da hipnose é eliminar ou diminuir o lado crítico do consciente. Com a hipnose acontece exatamente o mesmo que acontece quando alguém bebe umas doses de álcool a mais, e se sente mais audaz, com mais coragem, capaz de enfrentar o mundo. Assim como o álcool, a hipnose inibe em parte e até totalmente o lado crítico do consciente.

O foco de atenção é mais estreito e o grau de consciência focal é mais intenso que quando se está acordado.

Durante o período no qual o foco e a consciência são mais intensos, as sugestões ao parecer entram diretamente no inconsciente. Neste momento se podem controlar aspectos internos que normalmente estão fora do alcance da consciência. Com hipnose é possível produzir em si próprio mudanças químicas, físicas, psicológicas e emocionais.

As sugestões destinadas a capacitá-lo a alcançar metas específicas, entram na mente pré-consciente ou inconsciente (subconsciente) e permanecem ali, ativas, exercendo influências na conduta e nos sentimentos.

Na auto-hipnose a pessoa espontaneamente é o operador e o sujeito. É como ser ao mesmo tempo o diretor e o ator de um filme. Isto supõe algumas limitações, já que existem técnicas que podem requerer muita prática (regressão de idade).

Há efeitos hipnóticos extraordinários, os quais só se podem conseguir com auto-hipnose, em aspectos como por exemplo o controle da dor, onde se tem praticado cirurgias usando a auto-hipnose como substituto da anestesia.

Não se preocupe se está ou não hipnotizado (expectativa-imaginação). Porém, em todo caso, é preciso que você queira pôr em prática as sugestões.

Se, na realidade não desejar deixar de fumar, de nada adiantará a auto-hipnose. A auto-hipnose é muito diferente de dar ordens a si próprio sem entrar em transe: "Não temas", "Não tente" ou "Deixe de sentir fome". Raras vezes são eficazes tais ordens dadas a si próprio. (lei de sugestão do *efeito invertido*).

A auto-hipnose faz atuarem forças mentais muito mais poderosas: as do subconsciente. As sugestões que você se dá durante a auto-hipnose, tem uma potência muito semelhante às de suas habilidades ou hábitos; como o andar de bicicleta ou dirigir um carro, coisas que você domina perfeitamente; ou amarrar os sapatos. Você pode executar tais atividades de modo automático, sem a necessidade de pensar neles, e sem ter que recorrer à sua força de vontade (falaremos com mais detalhes sobre isso, no capítulo Jogos Internos).

Utilize ao máximo sua imaginação e ela o levará mais rapidamente ao estado de transe.

Como exemplo faça o seguinte exercício: procure ficar em pé no centro de uma sala, com as pernas separadas 30 cms uma da outra, bem apoiado no chão. Estique os braços em forma de cruz, à altura dos ombros. Sem mover os pés, gire o corpo o máximo que puder para a direita, e veja até onde chega sua mão direita, tomando como referência um ponto qualquer na parede, para assim, poder marcar em sua memória qual foi a marca obtida na primeira tentativa. Por que não conseguiu ir mais adiante? "*Porque tenho limitações*", você dirá. Limitações físicas: uma estrutura óssea que fica impedida de girar mais; uma estrutura

muscular que também tem impedimentos de elasticidade, e uma estrutura mecânica, que é a soma dos nervos, emoções e, o que é pior, de crenças. Crenças totalmente limitadoras do tipo “Não posso”, “Não acredito”.

Pergunto eu: sua imaginação tem limites? Não, não tem. Então, retorne seus braços ao ponto inicial do exercício. Sem mover-se, feche os olhos e solte os braços. Imagine que levanta os braços (somente em sua imaginação), que os levanta como na primeira vez. Imagine que, ao contar até três, você vai girar (em sua imaginação). Como sua imaginação não tem limites, vai ultrapassar sua marca anterior facilmente, indo além uns 40 centímetros. Um, dois, três. Veja, no seu pensamento, onde chegou.

Por que não chegou fisicamente onde chegou mentalmente? “*Porque mentalmente é mais fácil*”, diria você.

Agora, parado no mesmo lugar, levante seus braços novamente e pense até onde chegou com sua imaginação. Lembre bem onde chegou com sua imaginação e, após contar até três, gire seu corpo sem mover os pés pensando na nova marca atingida mentalmente, localize bem a nova marca. Um... dois... três...!: **gire!**

O que aconteceu? até onde chegou? Se usar adequadamente sua imaginação, esta pode até modificar certos limites de sua capacidade física.

A primeira vez que você girou o corpo, o fez sem nenhuma meta, nenhum objetivo. Na segunda vez foi diferente, você *estabeleceu uma meta*. E chegou até lá.

Com a auto-hipnose você pode valer-se de seu subconsciente em seu próprio benefício.

Milton Erickson dizia: “*A auto-hipnose exerce um papel inestimável no processo de tornar mais fácil ao indivíduo descobrir e compreender o funcionamento de seu próprio organismo e de seu próprio espírito, desvendando os fatores que causam suas angústias, e aprendendo a controlá-las.*”

Vamos diferenciar os dois processos; o de auto-sugestão e o de auto-hipnose. Os mesmos são fundamentalmente diferentes, apesar de atuarem de maneira similar. Com o processo de auto-hipnose, o homem faz contato com seu subconsciente. Isto constitui a característica fundamental. Através do subconsciente, se efetuam todas as ações e conseqüências do ato de auto-hipnose.

Pela auto-sugestão não se chega de modo algum à ação sobre o subconsciente. Os níveis produzidos diferem amplamente; o auto-sugestivo é superficial, o auto-hipnótico é profundo.

Porém, o fato de os níveis serem diferentes faz com que seja difícil distingui-los, o que dificulta muito saber se está ou não em transe. O melhor é esperar, ter expectativa de entrar no transe, aqui entra em jogo a imaginação. Se você deseja entrar no transe, joga com a vontade e aumenta sua ansiedade, o que é contra-producente.

O fenomeno hipnótico é um processo que acontece de forma natural e que, com a prática, todos podem aprender a usar para conseguir objetivos que, de outra forma, poderiam ser muito difíceis ou impossíveis de atingir.

É importante saber que a hipnose proporciona “mais” poder, não menos.

No estado hipnótico a pessoa está consciente do mundo exterior e pode reagir ante ele se o deseja.

O como empregar a hipnose em si próprio somente está limitado por um desejo de mudar.

Seria impossível sobreviver neste mundo se não estivéssemos preparados para aguentar frustrações e golpes duros - e ainda assim continuar otimistas sobre o futuro.

“Dois cowboys, Billy e Kid, estavam passando por um momento difícil no Velho Oeste, sem emprego e sem dinheiro. Escutaram que a Cavalaria estava à procura de caçadores de recompensas que estivessem dispostos a trocar cada Apache capturado por dez dólares. Billy e Kid pegaram suas coisas, tornaram-se caçadores de recompensa e partiram para o território indígena. Na primeira noite acamparam no deserto. Ouvindo barulhos, Billy abriu um olho e ali, sob o luar, viu milhares de Apaches à sua volta, todos armados até os dentes.

Billy sacudiu o amigo, gritando

– Kid! Kid! acorde! estamos ricos!!”

Esta história, sem dúvida mostra otimismo. Mas mostra também outra característica nossa: a capacidade de se concentrar nos resultados.

Concentre-se sempre nos resultados e não nos processos. Isto facilita chegar mais rapidamente em sua meta.

*“Não existe nada bom, nem mau;
é o pensamento humano quem faz que pareça
bom ou mau”.*

William Shakespeare

4 Especificações Técnicas

Até agora temos falado do paralelo que existe entre o cérebro e o computador. Esta é uma metáfora que vai nos facilitar muito o trabalho, porque nos permite objetivar a utilização do cérebro e seu potencial, como se estivéssemos operando uma máquina.

Comparando com um computador, o cérebro seria o *hardware* (os componentes) e a mente o *software* (o programa).

Vamos aprender a conectar, ligar, programar, apertar as teclas, desligar, tomar os cuidados necessários, ter cuidado com materiais nocivos etc.

Como funciona o Cérebro?

Especificação das partes.

O cérebro faz parte do corpo humano, e funciona com dois tipos de energias diferentes que se complementam: a física e a psíquica. É muito complexo e supera amplamente qualquer outro órgão.

Localização

O cérebro é o órgão que aloja a mente e ocupa toda a caixa craniana e tem forma ovóide. Situado na parte mais alta do corpo humano, o cérebro se comunica através de estímulos elétricos e químicos com todo o resto do corpo a uma velocidade de até 120 metros por segundo.

Peso

O peso do cérebro varia com a idade e o sexo. O das pessoas adultas oscila entre 1300 e 1400 gramas. O das mulheres pesa aproximadamente 100 gramas menos que o do homem. Tenha-se em conta, no entanto, que o peso do cérebro e suas dimensões não tem relação alguma com o grau de inteligência da pessoa.

De que é formado?

Componentes e Conexões.

O cérebro contém aproximadamente, 100 bilhões de células, no qual 10 por cento são neurônios, que são considerados células nervosas que estão localizados no córtex cerebral (a parte mais nova do cérebro) e há configurações no sub-córtex (o interior). Tem-se comparado o neurônio com um pequeno computador, que se comunica com milhares de outros neurônios, através de 150 mil quilômetros de ramificações, chamadas *dentritas*, cuja rede é tão ampla que comparado ao sistema telefônico, este parece primitivo.

Quando as *dentritas* de uma célula se aproximam às de outra, as substâncias químicas chamadas *neurotransmissores* enviam mensagens, chamadas *sinapse*. Os neurotransmissores geram estímulos elétricos, chamados ondas cerebrais. Os computadores podem realizar conexões com uma velocidade incrível, mas as realizam uma por vez.

As ondas cerebrais são de diferentes velocidades, que se medem em ciclos por segundo (ver quadro a seguir).

Ondas Cerebrais

Excitadíssimo	Gama	de 23 cs x seg. ou +
Vigília	Beta	de 14 a 22 cs x seg.
Relaxamento (hipnose)	Alfa	de 7 a 13 cs x seg.
Criatividade	Theta	de 2,5 a 6 cs x seg.
Sono profundo	Delta	de 0,5 a 2 cs x seg.

Para mudar uma resposta temos onde reprogramar essa forma de união desses neurônios. Assim, pode modificar-se até a velocidade das ondas cerebrais. Muitos medicamentos podem alterar o sistema neurotransmissor. Também existem elementos eletrônicos que chegam a mudar as ondas cerebrais. Vamos explicar e estudar outras técnicas mais naturais, que também acabam por modificarem à vontade as ondas do cérebro.

O cérebro faz diversos processos independentes de forma simultânea e uma mudança produzida dentro de uma célula, pode, segundo o Prêmio Nobel, John Eccles, difundir-se a centenas de milhares de outras células num lapso de 20 milissegundos.

Como funciona a mente

A mente funciona através de áreas cerebrais distintas, que são: percepção, não-consciente(aqui estão englobados: subconsciente, inconsciente, inconscientes coletivos, etc. aos efeitos de resumir e fazer uma divisão mais objetiva), consciente e pré-motora.

Zona A: Percepção

Através desta zona captamos as imagens e sensações que nos chegam do mundo exterior, por meio dos cinco sentidos. Esta zona está situada na região occipital.

Zona B: Sub-consciente (Não consciente)

É a mente subjetiva. Esta zona está integrada pelo Tálamo, que é uma pequena glândula situada abaixo do corpo caloso, de onde partem e para onde vão parar infinidades de ramificações nervosas, destinadas às diversas áreas cerebrais. No seu interior está situado o centro da memória.

Podemos dizer pois, que é um grande armazém de experiências e vivências compiladas ao longo de nossas vidas. No Tálamo se registram assim mesmo todos os nossos conhecimentos e, portanto, nossos impulsos básicos, sensações, instintos, hábitos. Tudo quanto sabemos e conhecemos da vida, fica registrado e arquivado em nosso subconsciente até o fim de nossos dias, pois nada se apaga nele.

O material recebido vai se acumulando e nada é esquecido.

Governa o sistema nervoso simpático, que tem sua sede na espinha dorsal e desta forma controla os órgãos e músculos involuntários e suas diversas funções no organismo, tais como: coração, fígado, pulmões, rins, intestinos, glândulas, etc. Em ocasiões de perigo assume um controle efetivo sobre os órgãos vitais, como por exemplo, em um colapso, acidente, etc. Assim, a pessoa pode permanecer em estado de coma profundo ou completamente anestesiado, ou ficarem imobilizadas certas partes do corpo, apesar das quais, o organismo continua cumprindo as funções vitais, tais como respirar, etc, de uma forma totalmente automática, sem que aparentemente ninguém o dirija. É muito importante lembrar que o subconsciente **induz**. Seus movimentos são involuntários e não dependem da consciência.

Zona C: Consciente - Mente Objetiva

Se localiza na zona frontal e faz parte do córtex e sub-córtex cerebral. Sua função é a de ordenar, analisar e discernir toda a informação que recebe do subconsciente, e fazer com que se cumpram as ordens que lá chegam. O consciente é a mente objetiva, governa o sistema nervoso e tem sua base no cérebro. Governa os músculos voluntários e os sentidos (paladar, tato, audição, visão e olfato).

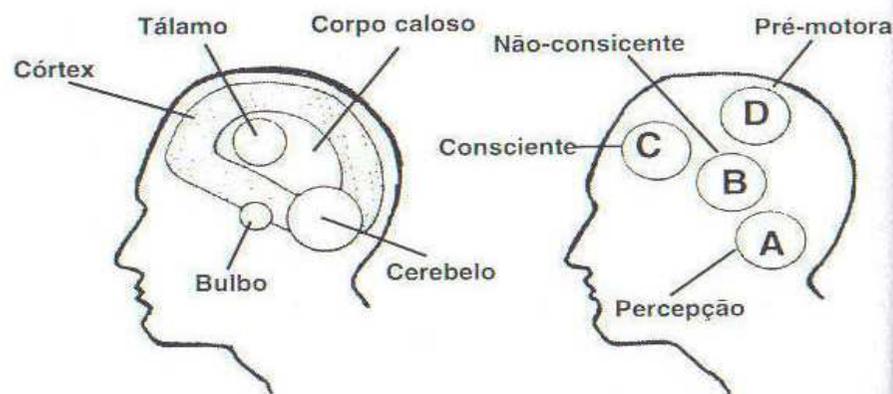
É a parte da mente que analisa, sintetiza, **deduz**, raciocina, etc. A memória do consciente é imperfeita e nula, porque esquece.

Zona D: Pré-Motora

É a que recebe ordens do consciente e, ao estar conectada diretamente ao sistema motor, transmite as ordens ao sistema nervoso central, e este, por sua vez, aos diversos grupos musculares, para que, dessa forma, culmine no processo mental e a idéia se converta em ação por meio do efeito ideomotor.

Zona B1: Inconsciente

É uma pequena zona que estaria situada debaixo do subconsciente, na qual estão gravados todos os instintos primários do indivíduo (sexo, perpetuação, defesa, etc), ou seja, todos os instintos elementares que acompanham o ser humano, desde sua origem selvagem, perdido na noite dos tempos. Estas gravações nunca chegam a ser conscientes à vontade.



“Só há um canto do universo em que você pode ter a certeza de melhorar e é a tua própria pessoa”.

Fabio Puentes.

5

Instruções de Operação

Como se desenvolvem os processos mentais?

A mente humana inicia seu processo a partir da zona de percepção (A) (figura da pag. 56), a qual recebe os estímulos do mundo exterior através dos sentidos: visão, audição, olfato, gustação e tato, à parte de um sexto sentido, que quase não se leva em conta, o que é o equilíbrio.

Cada sentido recebe seus estímulos correspondentes (visuais, olfativos, gustativos, auditivos e táteis), que vão parar diretamente na zona de percepção. Ato seguinte é a passagem do estímulo para o inconsciente (B), onde é reconhecido e arquivado para sempre.

Por exemplo: Reconhecemos que vimos um quadro, um vaso; cheiramos um perfume, saboreamos um jantar, ouvimos uma buzina, tocamos algo quente, rugoso, etc.

O estímulo recebido, uma vez reconhecido e assimilado passa de uma forma direta para o lado consciente da mente (C), analítica e que faz deduções.

Aqui se racionaliza e se decide se o que é captado é bom ou ruim, se se faz ou não, de acordo com nossas necessidades vivenciais do momento.

Exemplo: Se vejo uma maçã e tenho fome, hei de realizar determinados movimentos musculares, e para isso é necessário que o consciente passe a ordem para a zona premotora (*D*), a qual, automaticamente, ao estar conectada com o sistema nervoso central, ordena aos diversos grupos musculares que levam a cabo a ação de levantar uma mão, ir até à maçã, pegá-la, abrir a boca e mordê-la (figura pag. 56).

Portanto, para mudar uma resposta, temos que reprogramar a forma de união dos neurônios e suas conexões. A forma mais rápida é, eliminando a censura do consciente (*C*), isto faz com que a informação mude e produza uma resposta aprendida.

A censura do consciente se consegue mediante dois procedimentos: por sugestão e por impressões sensoriais.

O que é a sugestão?

É uma das forças naturais mais importantes do ser humano, que a utiliza às vezes inconscientemente para suas relações com outras pessoas. Consiste em emitir uma idéia ou uma ordem, acompanhada de seus correspondentes estímulos sugestivos, a fim de que a ordem seja recebida e aceita por outra pessoa ou por si próprio em caso de auto-sugestão, sem sequer discuti-la.

Resumindo, poderíamos assegurar que a sugestão consiste em aceitar uma ordem por parte de um sujeito, o qual não a racionaliza e, portanto, não a discute nem a rejeita.

O que são as impressões sensoriais?

Podem ser de qualquer dos sentidos, ainda que as comprováveis sejam as da visão, ouvidos e tato, nessa ordem de importância. As mesmas podem ser fortes (autoritárias ou paternas), sons intensos e súbitos: um gongo, um diapasão, etc.; impressões visuais intensas e repentinas: um flash, um feixe de luz, etc.

Outras podem ser suaves (alimentadoras ou maternas), sons prolongados e uniformes: tic-tac de um relógio, música monótona, etc.; olhar fixa e prolongadamente um ponto; um "dimer", que diminui lentamente a intensidade de luz, etc. Para as impressões do tato, os *passes magnéticos* que em muitos casos ainda dão resultados (segundo as crenças do sujeito), os toques, os abraços, etc.

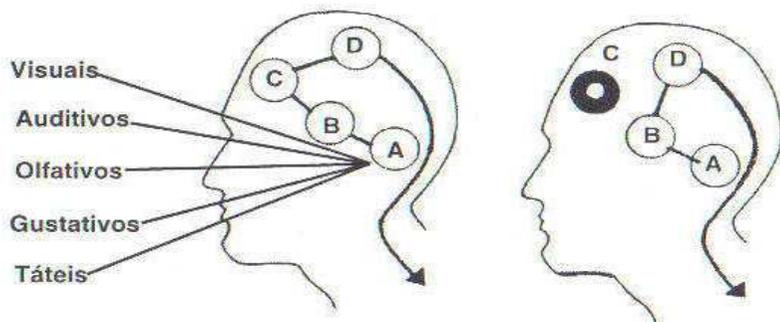
Como usar tudo isso para que funcione?

Pode-se conseguir um bom efeito utilizando a palavra repetida, lenta e monotonamente, ou fixando suavemente a vista em um objeto ou ponto, isto constitui um estímulo para relaxar os grupos musculares de um sujeito e ordenar a concentração. Uma vez conseguido tal estado, enviamos uma série de estímulos verbais à mente consciente e estabelecemos um ponto de conexão entre o córtex e a ordem dada.

Tais estímulos ativam o córtex cerebral e, com ele, os centros de inibição. Quando está inibido todo o córtex fica bloqueado e se produz um fenômeno hipnótico. Como vemos, a técnica para produzir o

transe consiste em emitir estímulos condicionados, organizados e persistentes, sobre a mente consciente no córtex cerebral. À medida em que os estímulos vão se repetindo, aumenta o foco de conexão e, com ele, a inibição cortical. O córtex se inibe graças a um fenômeno biológico paradógico do corpo com a seguinte lei da reflexologia de Pavlov: “*Para um grau maior de excitação, um grau maior de inibição*”. Trata-se de um processo neuro-fisiológico, mediante o qual vai diminuindo o consciente sua atividade, até ficar bloqueado. Assim surge o estado de credulidade ou sugestivo, que se produz no sub-córtex cerebral, colocando o sujeito no umbral da hipnose.

Ou seja, o processo mental muda de maneira ostensiva ao ficar inibido o consciente (zona C), através do qual são captados pela percepção todos os estímulos externos (zona A), a partir de onde passam para o subconsciente (zona B) para serem registrados e irem parar diretamente na zona pré-motora (zona D), sem passar pelo consciente. Neste processo, todas as ordens se induzem e não se deduzem. A pré-motora se encarrega automaticamente de cumprir as ordens. (veja a figura)



Assim então, quando vemos uma cebola e dizemos que é uma maçã, empregando este processo neurofisiológico, se anula o consciente, que deduz, e a comunicação da zona de percepção passa diretamente ao subconsciente, que assume o comando. Como ele induz, aceita a ordem da maçã, procura em seu arquivo o que é uma maçã, que ele já tem registrado em sua memória anterior, ordena à zona motora que levante o braço, a pegue, abra a boca e a morda (esta experiência é muito interessante porque o sujeito, ao comer a cebola, não lacrimeja, porque na realidade ele está comendo uma maçã, e a maçã não faz lacrimejar).

Em sua “*realidade*” o sujeito viu uma maçã, mordeu uma maçã, saboreou uma maçã, e todo o processo digestivo se cumpre tal qual fosse uma maçã o que foi ingerido.

Em outras experiências que realizei pessoalmente, em congressos médicos a um sujeito sensível em estado de transe, lhe foi dado um copo com água, e lhe foi dito que era uma forte bebida alcoólica: whisky por exemplo: E ele bebeu o copo com “*whisky*”, para sua “*realidade*”. Sentindo o sabor forte dessa bebida em sua boca, fazendo os gestos correspondentes, careta, fechando os olhos, etc. Quase que imediatamente começou a comportar-se como se estivesse “*embriagado*”. Se balançava, “*via*” tudo em dobro, falava como um bêbado com a boca torta. E, o mais interessante é que nesse momento lhe foi tirado sangue que, ao ser analisado apresentou a presença de álcool nele.

Como pode ser possível? Pois bem, o fígado, que é um grande laboratório, pega do sangue a glicose e a processa, transformando-a em álcool, ou seja, o processo é neuro-fisiológico e se cumpre e o

comportamento assim o demonstra, como se houvesse ingerido álcool. Isso demonstra a forte interrelação entre mente e corpo. Mais que uma interrelação, é uma fusão convertendo isto num “todo”. O que afeta um afeta outro, por conseqüência, e vice-versa.

A mudança faz parte natural de nossa existência. Todo o Universo está em constante mudança. Mudam as estações, marés; todos os animais e plantas crescem e mudam. As células de nosso corpo morrem e são substituídas. De maneira que é muito natural esperar que aconteçam mudanças em nosso interior.

Enquanto suas expectativas de mudanças se concentram e voce vai tomando mais consciência de sua capacidade de influir em muitas das mudanças que experimenta, isto vai se tomando mais efetivo em sua vida.

É preciso confiar que ao final *verá* os resultados de sua auto-hipnose. A mudança faz parte da natureza e de sua natureza.

Se um pensamento ou uma idéia negativa nos destroem, fazendo baixar nossas defesas até certo ponto, um pensamento positivo levanta-as. Este é um princípio da Psiconeuroimnologia.

“É como o sujeito que encomendou, em uma floricultura, um arranjo de flores para um amigo que estava inaugurando seu escritório novo. Quando foi visitar o escritório do amigo, encontrou uma corôa de flores com os dizeres: “Descanse em paz na sua última morada”.

O sujeito ficou louco de raiva, esperneou, vociferou até que o florista disse: “Tudo bem, cometi um erro. Agora, acalme-se. Não é tão ruim assim. Pense bem, hoje, alguém nessa cidade foi enterrado debaixo de um arranjo de flores que dizia: Boa sorte em seu novo endereço”.

*“Sente o pensamento,
pensa o sentimento”.*

Miguel de Unamuno

6

Conexões Internas

Hemisfério Esquerdo e Direito

Seu cérebro está dividido em dois hemisférios separados, o esquerdo e o direito, e estas duas partes do cérebro regulam aspectos seus, completamente distintos em sua maneira de pensar e agir. Não queremos inspirar com isto vulgarizações que levem a erros, fazendo dicotomias observáveis – como pessoas analíticas ou pessoas intuitivas – relacionando-os com o uso de cada hemisfério.

Nenhum lado do córtex funciona com exclusão do outro. Segundo Jerry Levy, que é responsável por muito do que se conhece sobre os dois hemisférios, em trabalho realizado conjuntamente com Roger Sperry, enfatiza que as diferenças funcionais não são tão rígidas e absolutas, como se considera comumente. *Em um indivíduo normal, os dois hemisférios estão em permanente integração ativa e em íntima colaboração – afirma – praticamente não tem nada do que uma pessoa normal faça que dependa de um só hemisfério.*

Os itens que se seguem, baseados no trabalho de Robert E. Ornstein, publicado em seu livro *“The Psychology of Consciousness”*, mostraram-lhe os diferentes modos de

se utilizar cada um dos lados do cérebro.

O Hemisfério Esquerdo

- ◆ Está conectado com o lado direito do corpo e com a parte direita do campo visual de cada um dos olhos.
- ◆ Aceita os dados um a um. É digital, vai saltando.
- ◆ Processa a informação de forma linear. Funciona de maneira linear e sucessiva.
- ◆ Se ocupa do relativo ao tempo. Nele reside a faculdade da expressão oral ou linguagem.
- ◆ Encarrega-se das funções verbais e matemáticas
- ◆ É especializado na lembrança e reconhecimento das palavras e dos números.
- ◆ Normalmente tem tendência a especializar-se no raciocínio ou pensamento lógico e analítico.
- ◆ Nele reside a razão.
- ◆ É o lado do cérebro vital para o profissional da escrita, os matemáticos e os cientistas.

O Hemisfério Direito

- ◆ Está conectado com o lado esquerdo do corpo e com a parte esquerda do campo visual de cada um dos olhos.
- ◆ Possibilita a rápida integração dos muitos dados simultaneamente.
- ◆ Processa a informação de maneira mais difusa. Tem um modo de funcionamento não linear e simultâneo. É analógico. É contínuo.
- ◆ Se ocupa do espaço. Encarrega-se dos gestos, dos movimentos faciais e corporais (ou "linguagem do corpo"), o tom da voz, etc.
- ◆ Encarrega-se das funções especiais e relacionais da consciência de nossos corpos, dos esportes e da dança, da orientação espacial, do reconhecimento dos rostos, das atividades artísticas, da capacidade musical e o reconhecimento dos tons musicais.
- ◆ Está especializado na lembrança e reconhecimento dos objetos pessoais e lugares, música, etc.
- ◆ Normalmente tem tendência a especializar-se na intuição e na percepção ou no pensamento holístico.
- ◆ Nele residem a paixão e os sonhos.
- ◆ É o lado vital do cérebro para os artistas, os artesãos, os músicos.

Esta explicação pode simplificar-se no diagrama seguinte, que lhe mostrará com maior clareza ainda, que lado do cérebro nos ensinam a utilizar de maneira predominante em nossas vidas no século XX:

Esquerdo	Direito
Lógica	Emoções
Análise	Criatividade
Razão	Sentido de Ritmo
Aprendizagem Acadêmica	Imaginação
Linguagem	Intuição
Cálculo	Sonhos
Memória	Sensibilidade

Como comprovará pelos itens acima, o hemisfério direito de nosso cérebro sofre a falta de uso, conseqüência de uma educação que nos leva a nos concentrarmos cada vez mais nas funções do esquerdo. Porém é o lado direito do cérebro, por meio de sua utilização e aplicação corretas, o que permitirá trocar nossa vida e nossa maneira de enfrentar os problemas que possamos ter.

Ao nos concentrarmos no uso de um único hemisfério cerebral estamos aproveitando só a metade de nosso potencial.

O Esquerdo: Digital

Vai de um em um e caminha saltando. Imagine um interruptor de luz que liga ou desliga. Pode até ter uma posição intermediária, mas sempre "salta", não desliza. A palavra é digital. O hemisfério esquerdo é digital.

O Direito: Analógico

Não tem solução de continuidade. Imagine um interruptor de luz que tem um "dimer" (reostato), com o qual a intensidade de luz aumenta ao máximo ou diminui até desaparecer de forma progressiva, deslizando-se. A emissão de sons, por exemplo, é analógica, pode diminuir ou aumentar continuamente (a entonação lhe dá mais emoção, mais sentido a uma frase). O tom é analógico. O hemisfério direito é analógico.

Qual é seu Hemisfério Cerebral predominante?

I — Características pessoais:

1 — Sexo

- a — Masculino
- b — Feminino

2 — Qual é sua idade?

- d — Até 13 anos
- e — Acima de 13 anos

3 — Qual é seu nível educacional?

- f — Nenhum ou 1º grau
- i — Segundo grau em diante

4 — Qual é sua mão hábil?

- u — Direita
- m — Esquerda

5 — Pode lembrar-se de um rosto depois de não vê-lo durante muito tempo?

- k — Sim
- e — Não

6 — Quando tem que aprender alguma coisa, você prefere:

- o — A explicação em abstrato
- s — Os exemplos

7 — Quando foi a última vez que você cantou?

- t — Hoje ou ontem
- a — Antes ou nunca

8 — Quando foi a última vez que se lembrou de um sonho?

- n — Hoje ou ontem
- e — Antes ou nunca

II — Opiniões e Esclarecimentos:

9 — Se tiver que escolher um destes dois tipos de literatura, qual você escolheria?

- a — Sherlock Holmes ou outropolicial
- m — Julio Verne ou outra ficção

10 — Um filme pode ser:

- w — Bonito ou feio
- u — Ruim ou bom

11 — Para você, o passado:

- q — São fragmentos da vida para recordar com nostalgia
- e — Um período superado

12 — Você está em um país cujo idioma desconhece e tem que perguntar por um restaurante. Como procede?

- u — Procura fazer-se entender com palavras
- p — Por meio de gestos ou de desenhos

13 — Nos jogos onde entra o acaso

- e — Procura encontrar um método infalível para ganhar
- g — Prefere as simpatias ou dias de sorte

14 — Através de qual destas atitudes você diria que uma pessoa está triste?

- b — Lágrimas no rosto
- a — Ela lhe diz: “estou triste”.

III — Exercícios**15 — Sorria agora, já!**

- r — Você sorriu
- u — Decidiu ler primeiro estas opções para decidir o que fazer, ou teve qualquer outra reação diferente de um sorriso.

16 — Com qual destes grupos profissionais você encontra afinidade?

- i — Advogado, Economista, Médico, Físico, Engenheiro, Biólogo, Técnico em Computação.
- k — Poeta, Cantor, Fotógrafo, Psicólogo, Ator, Músico, Publicitário, Desenhista, Escultor.

17 — Com os olhos vendados, peça a alguém que coloque um objeto em sua mão esquerda e procure identificá-lo. Para identificá-lo você usa principalmente o:

- h — Tato
- u — Ouvido

- 18 — Durante uma conversa, deverá substituir a palavra “não” de seu vocabulário por termos equivalentes e manter um bate-papo com alguém que faça todo tipo de pergunta. Repito: poderá dizer “de maneira alguma”, “me nego”, etc, mas nunca a palavra “não”.**
- z — Falou pelo menos uma vez a palavra “não”.
 - a — Conseguiu fazê-lo sem problemas

Avaliação

Cada hemisfério cumpre funções diferentes, mas ao mesmo tempo, ambos coordenam sua ação. Para determinar qual é seu hemisfério predominante, adicione *um* ponto às respostas cuja escolha foi uma vogal e *zero* ponto se foi uma consoante.

— **De 0 a 9 pontos** — predomina seu hemisfério direito. Você é intuitivo, sensual, imaginativo, metafórico, concreto, impulsivo, livre e subjetivo.

— **De 10 a 18 pontos** — predomina seu hemisfério esquerdo. Você é intelectual, dedutivo, racional, abstrato, realista, organizador, analítico, explícito e objetivo.

Observe estas duas séries e encontre o elemento que não encaixa em cada uma.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

. - . - . . - . - .

Como obteve tal resultado? Acompanhou com os olhos da esquerda para a direita, prestando atenção em cada número na ordem, até encontrar o que não correspondia, ou olhou toda a série deixando que seus

olhos focalizassem o elemento que destoava? Se resolveu através da primeira alternativa, usou um processo seqüencial; se usou a segunda, evidencia um *processo simultâneo*.

Os dois hemisférios não se contrapõem, pelo contrário, funcionam de maneira a se complementarem, o que confere à mente seu poder e flexibilidade. Já vimos a diferença no processamento da informação; seqüencial e analítico no hemisfério esquerdo e portanto temporal; simultâneo, buscador de matérias, sintético, no hemisfério direito, portanto espacial.

Por que é necessário desenvolver a capacidade e o uso do hemisfério direito? Porque vai nos desenvolver mais a fantasia, que "é a capacidade de gerar e manipular a engenharia da imaginação" (Verlee Williams); a visualização, a imaginação, o uso de metáforas. Todas são técnicas por excelência, do hemisfério direito, e que vamos usar como instrumentos e ferramentas eficazes para resolver problemas e criar situações, controlando de forma efetiva nossa mente, para que trabalhe para nós.

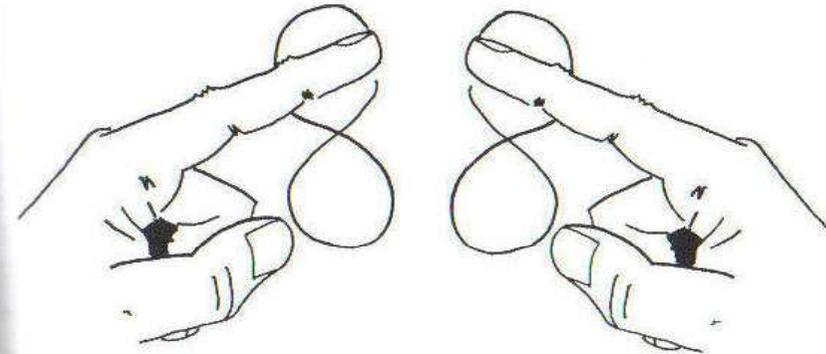
Para trabalhar com estas ferramentas, é preciso obter um grau de relaxamento, ou, mais precisamente, de atenção relaxada, que **detenha** o processo verbal do hemisfério esquerdo e assim, de julgar a manifestação do hemisfério direito.

Para dominar o relaxamento consulte o item 10 do índice.

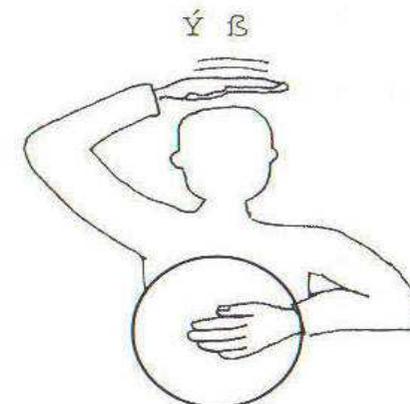
Para dominar as técnicas de imaginação, visualização, fantasia, etc, consulte o item 11 do índice.

Exercícios para ter mais coordenação motora e assim usar os dois hemisférios simultaneamente

— Faça no ar, usando um dedo como lápis, o número 8, por três vezes. Depois faça-o com a outra mão, e por último com as duas mãos juntas.

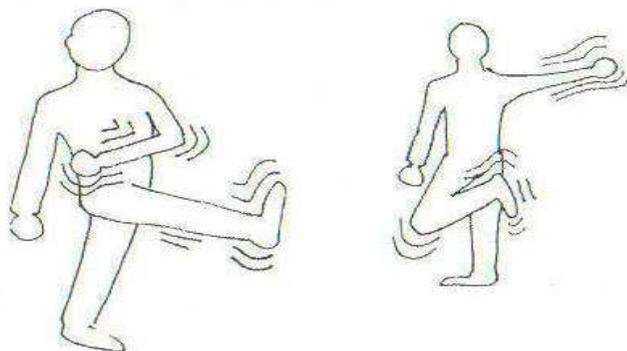


— Dê palmadas sobre sua cabeça, com uma mão, enquanto que com a outra trace círculos sobre o peito. Depois, mude as mãos.

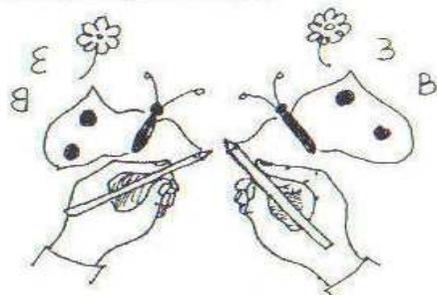


— Pela manhã, com música, movimente o braço direito e a perna esquerda. Depois, a perna direita e o braço esquerdo simultaneamente, para a frente e para trás, para a direita e para a esquerda.

Junto com esses exercícios movimente seus olhos em todas as direções. Isto dará abertura para aprender coisas novas.



— Desenhe ao mesmo tempo com ambas as mãos. Você vai se surpreender com as figuras estranhas, e até graciosas, que vão surgir. E vai notar como ficam relaxados os braços e os olhos ao terminar. Isto facilita a escrita. Além disso, pode desenhar espelhado, como se um desenho se refletisse no espelho. Comece do meio para os lados, ou dos lados para o meio simetricamente.



— O mais difícil é fazer um *oito* com o pé esquerdo, e um *três* com a mão direita e vice-versa. Ou também, pode tentar com as duas mãos; o *oito* com uma e o *três* com a outra, simultaneamente.

Estes exercícios vão lhe dar mais coordenação motora e vão ajudá-lo a usar cada vez mais os dois hemisférios de forma simultânea. Desta maneira concilia o uso dos hemisférios sem que seja relevante o domínio de um sobre o outro.

Faça-os, pois realmente vale a pena!

“Você se hipnotiza pelo poder emanado de sua própria inteligência e concentração”

Dr. Melvin Powers.

7

Atenção e Concentração

O transe se atinge enfocando a atenção, a tal ponto que se excluem todos os pensamentos e sensações físicas que puderem distrair. A pessoa pode passar por cima da maioria das mensagens de seu próprio corpo e mente e assim, se torna receptiva a certas idéias.

Já vimos que a hipnose é uma atenção exagerada a tal ponto, que nada a perturba, nem lhe tira a concentração.

Agora que sabemos a importância da atenção e da concentração, vamos mostrar-lhe técnicas que vão fazer com que melhore sua atenção e sua concentração (que são diferentes: a **concentração** é um feixe de luz de uma lanterna e a **atenção** é a regulagem do foco).

Quando você está lendo um livro, está concentrado na leitura, e pode estar atento ou não ao que está lendo. Muitas vezes uma pessoa começa a ler um texto e sua atenção vai para outro lado (para a lua). Quando volta a atenção à leitura do livro, se dá conta de que sua vista está muitas linhas e muitas páginas adiante. Comparando, seria: a **concentração**, a resistência, a capacidade para correr uma maratona; a **atenção**, a força, a capacidade para correr os 100 metros.

Como frear sua aceleração mental

Há vezes que no meio de uma leitura, brota imprevisivelmente a desconcentração e se começa *um papo* mental consigo mesmo. Podem chegar até à imaginação lembranças, situações do passado, recriminações, projetos adiados por um ou outro motivo, queixas ou angústias. Uma situação traz outra e podem se converter em uma obsessão, que o deixa desconcertado, atordoado e que altera o plano de leitura. É preciso *brecar* essa atividade desordenada e aos poucos ir pondo as coisas em seu devido lugar.

Diante de uma situação assim, faça o seguinte:

- 1º - Assim que uma preocupação comece a "dar voltas" na sua cabeça, distenda-se! Pode usar as técnicas de relaxamento comentadas no capítulo 10 ou simplesmente, sentar-se em um lugar confortável prestando atenção em seus músculos, tensionando-os e soltando-os enquanto acaricia sua testa com a ponta dos dedos.
- 2º - Recorra à contagem regressiva. Os números (de 99 até 1) devem ser visualizados e apagados enquanto se repete em voz alta. Assim suspende-se a atividade mental involuntária que pode criar depressões ou ansiedade. Só tem que sentar-se confortavelmente, abrindo os olhos e visualizando os números e fechando os olhos e apagando-os. Quando seu ânimo voltar novamente, recomeça as atividades.
- 3º - Deve-se rejeitar, sem excessão, todos os pensamentos negativos. Recriminações e situações dolorosas do passado devem ficar à margem. Imagine que dentro de sua cabeça existe uma chave, um *relê*

que corta a corrente, assim que aparecerem estas distrações: *ZAS!!!* corte a energia de seus pensamentos, faça-o várias vezes até obter o resultado desejado, fazendo uma automatização.

- 4º - Perante a menor tendência à irritabilidade, relaxe o corpo, mas por não muito tempo, como nas técnicas de relaxamento do capítulo 10. Neste caso, é suficiente distender os músculos do rosto e ficar pré-disposto novamente de forma positiva.
- 5º - Se você tem que pensar em algum assunto urgente, faça-o antes de começar a leitura e disponha as coisas de tal forma que não voltem a interferir. Assim evitará que estes pensamentos entrem e saiam de sua mente livremente a qualquer hora. Anote as coisas que tem que ser resolvidas e quando se resolverão. Faça uma lista de prioridades. Tudo que tenha importância (os primeiros cinco itens) deve ser realizado rapidamente.
- 6º - Não se converta em um juiz inapelável, infalível. Se a avaliação do plano de trabalho não é altamente positiva, não se acelere nem caia em pessimismo. Ao contrário, está no momento de avaliar as coisas positivas e corrigir os erros com o único objetivo do sucesso.

Faça os exercícios a seguir, um de cada vez, tentando fazê-los o mais concentradamente possível.

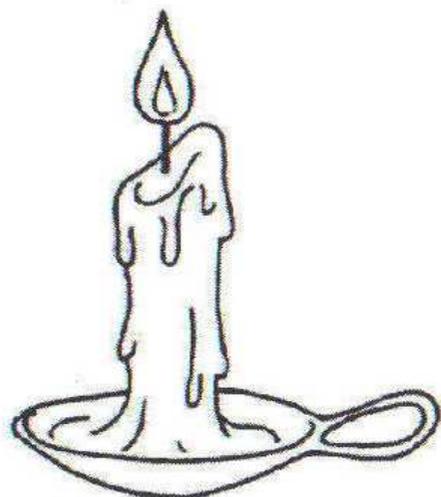
Exercícios para a atenção

1 — Material: uma vela, fósforo e um pratinho.

Acenda a vela no pratinho e deixe-a em cima de uma mesa, numa sala na penumbra e não em completa escuridão.

Olhe fixamente, prestando atenção na vela, durante 30 segundos, que é o tempo máximo para reter uma imagem imóvel, sem cansar-se. Feche os olhos e procure “ver” em sua memória a imagem da vela o mais completa possível. Ao fim de alguns segundos essa imagem desaparece. Abra os olhos e repita o processo.

A imagem da vela vai “ficar” alguns segundos mais em sua memória. Faça este exercício durante 3 ou 4 minutos no máximo por dia. Com o treinamento diário vai conseguir reter essa imagem quanto tempo desejar.

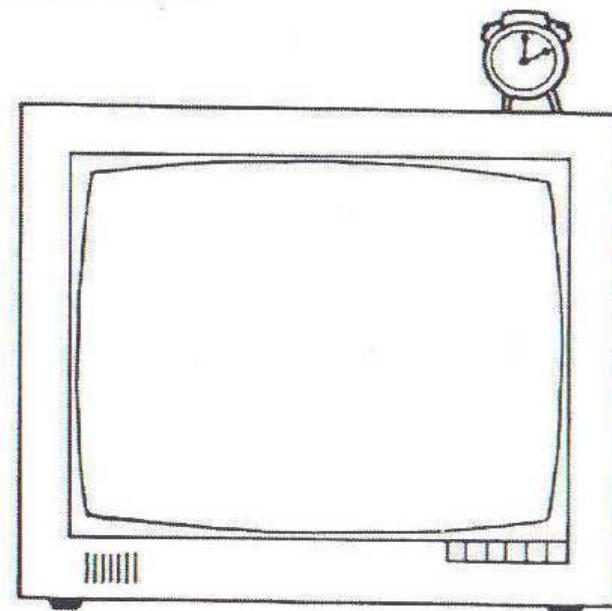


2 — Material: um televisor, um relógio grande com ponteiro de segundos (de parede é melhor)

Coloque o relógio sobre o televisor. Escolha um programa que seja de muito interesse para você: novela, filme, noticiário, esporte, etc.

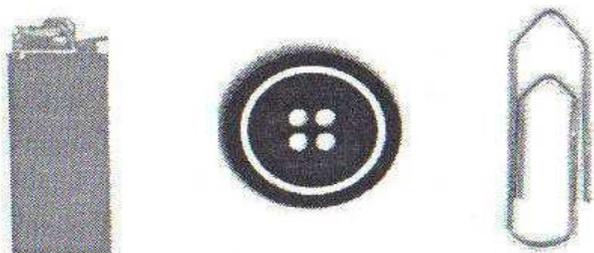
Ligue o televisor e sintonize o programa escolhido e comprometa-se a seguir o ponteiro dos segundos durante duas voltas, sem tirar os olhos do mesmo.

Se tirar os olhos, não vale, e deve voltar ao início por dois minutos mais, e assim, até conseguir seguir o ponteiro dos segundos durante o tempo previsto, sem perder a atenção. Mas cuidado com o uso da visão periférica (você pode estar olhando o ponteiro, mas sua atenção está na tela da TV). Se o fizer, retorne ao começo do exercício.



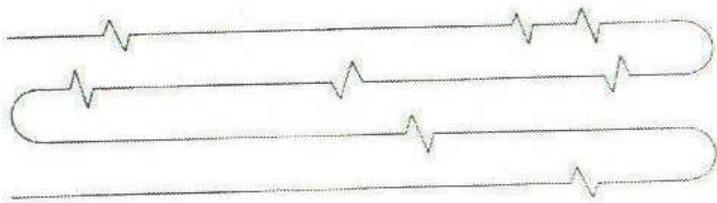
3 — Disponha à sua frente, qualquer objeto pequeno, um isqueiro, um botão ou um clipe.

Durante cinco minutos fixe sua atenção no objeto. Cada vez que o pensamento queira sair dali, devagar volte a consciência para o objeto. Depois pense quantas vezes o pensamento fugiu nesses cinco minutos.



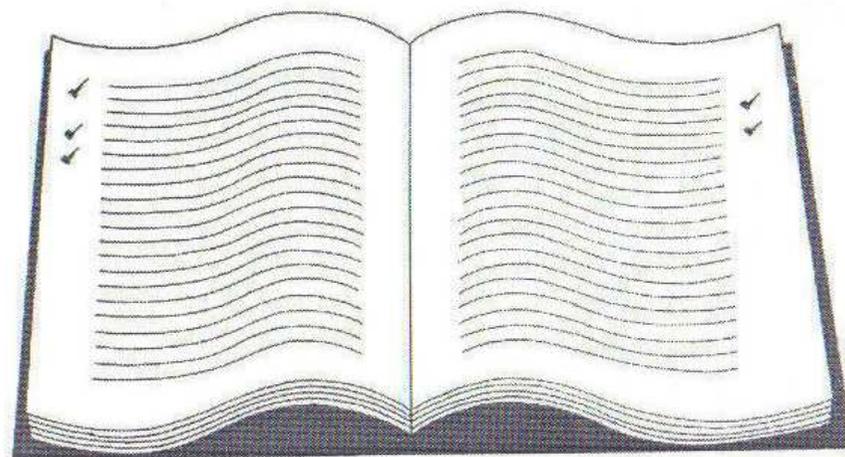
4 — Com um lápis bem afiado, percorra uma folha de papel.

Concentre sua atenção no lugar em que a ponta do lápis vai deixando seu rastro e vai se convertendo em linha. Cada vez que sua mente fugir, desenhe uma pequena onda (como em um eletrocardiograma). Quando a linha chegar à margem da folha, volte para trás. Durante quanto tempo você é capaz de manter uma linha sem marcar ondas de distração?



5 — Se você está lendo um texto difícil, e perceber que o pensamento vai para outro lado, tente este truque.

Ponha uma pequena marca na margem cada vez que perceber sua distração e volte a ler a partir de onde compreendia o texto e continue a partir dali. Quando chegar ao final da página revise mentalmente o que acabou de ler. Se não for possível recordar os principais conceitos do autor, volte ao início da página e releia todo o texto. Se tiver constância e persistir, provavelmente perceberá que seu nível de compreensão vai aumentando e que as marcas da margem serão cada vez menores.

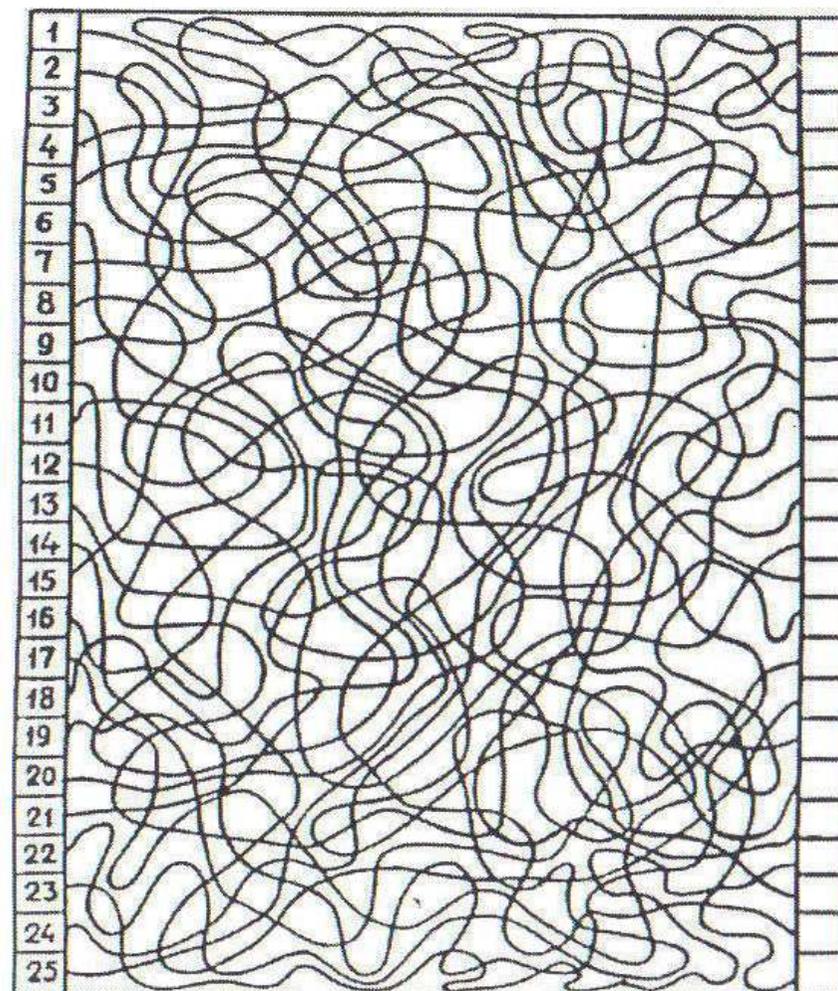


6 — Se perceber que em determinado momento se pôs a sonhar acordado sem querer, faça com que seu corpo adote uma postura que não é sua preferida.

Cruze as pernas de outra forma, dobre ligeiramente as costas, modifique a posição de seus pés ou adote uma ligeira modificação na expressão de seu rosto. Se se encontra em uma sala com outras pessoas, muito discretamente, limite a postura de alguma delas. É que quando você põe seu corpo em uma posição que não lhe é familiar, todo seu organismo tende a manter-se mais atento e desperto. Se tiver necessidade de alguma energia extra contraia os músculos do ventre, das nádegas ou das pernas. Faça com que seja mais difícil para seu corpo sentir que adormece e dessa forma será mais fácil para sua mente permanecer alerta.

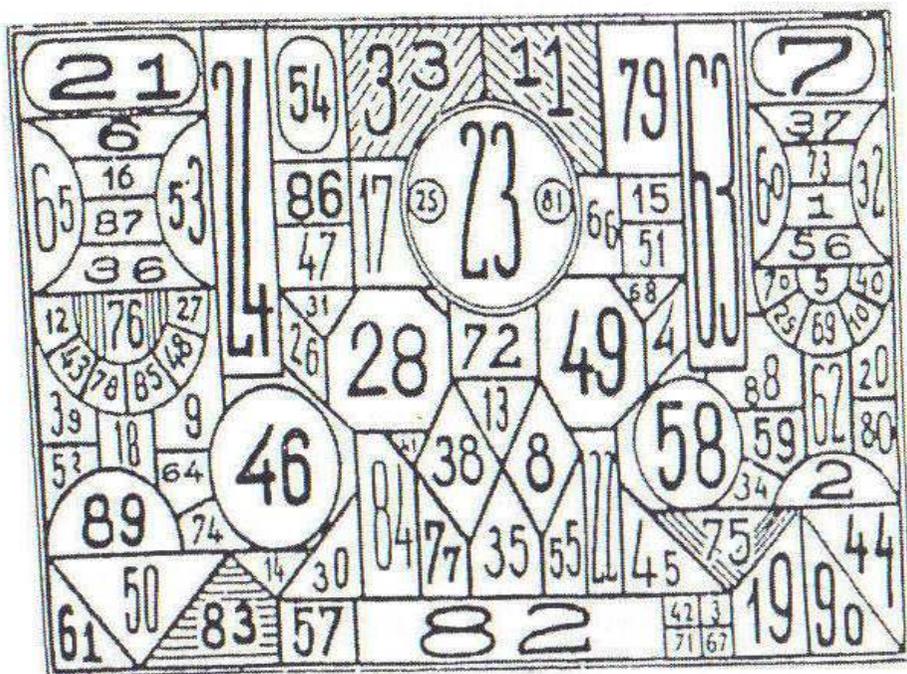
7 — Estes exercícios foram tirados do livro: *“Psicologia Recreativa”*, de Konstantin Platonov (p. 206-213 — Edit. Progresso - Moscou).

A — O seguimento com a vista de cada uma destas linhas, do começo ao fim, requer ...



...constância de atenção.

B— Localize todos os números, na seqüência, de 1 a 90, sem pular nenhum, usando unicamente sua visão.



Estes exercícios podem ajudar a melhorar sua atenção.

*"Somos o que fazemos repetidamente.
A excelência, portanto, não é um feito;
é um hábito".*

Aristóteles.

8

Jogos Interiores

Os jogos interiores foram criados nos Estados Unidos por Timothy Gallwey em seus livros *"The Inner Games of Tennis"* (1974); *"Inner Skiing"* (1977) e *"The Inner Game of Golf"* (1979).

Segundo ele, não ter desenvolvido nenhuma idéia nova, simplesmente quer demonstrar, de forma convincente, que a mente subconsciente deve ajudar na execução pois com muita freqüência, uma má execução ou um ato inadequado é o resultado de um conflito entre o consciente e o subconsciente.

Gallwey afirma que uma pessoa se compõe de dois seres, aos quais chamou de *Ser 1* e *Ser 2*. O primeiro é analítico, conceitual e verbal, capaz de compreender as regras de um jogo ou uma tarefa, de julgar a bondade ou maldade das coisas e está dando instruções constantemente ao *Ser 2*, que não fala, mas simplesmente executa. O ser 2 é uma combinação complexa de pensamentos, sentidos, nervos e músculos, que permitem o surgimento de qualquer atividade. Este é em maior medida o ser instintivo.

Gallwey nega que se possa fazer uma equivalência simples entre o *Ser 1* e o *Ser 2* e os hemisférios esquerdo e o direito do cérebro, porém todas as suas análises indicam que é assim.

O *Ser 1* é o ser egoísta. Suas constantes análises e conversações produzem tensões no corpo, o que, por sua vez, é causa de erros e de uma atuação pobre. Por muitos motivos seu conselho é o de “**não tentar**”, mas simplesmente **deixar-se levar**. O tentar com força demasiada produz tensão mental e física, conflito e desgaste excessivos.

O primeiro decide se vamos aprender a jogar tênis, digitar ou vender um computador, no entanto, o segundo leva a cabo a aprendizagem e a realização do projeto. O problema está em equilibrar perfeitamente ambos os *Eus*.

Terá que haver mais fé e confiança no *Ser 2*.

O segredo do rendimento máximo consiste em silenciar ao primeiro *Eu*, pois todas as suas ordens, dúvidas, temores e críticas, não conseguem outra coisa senão confundir o segundo. Claro que não é fácil fazê-lo calar-se, já que muitos acreditam que essa *voz crítica* é seu verdadeiro eu. Mas, se se consegue pará-lo no momento justo, o segundo *Eu* atuará melhor, muito melhor. Os resultados podem ser quase milagrosos.

Você dirige bem? Lembra-se da primeira vez, quando estava aprendendo, quando saiu dirigindo só, como se comportou o carro? pulando? porque quando entrou no mesmo, lhe disseram que pegasse o volante com força sem largá-lo. “*E agora como mudo as marchas?*”, perguntou. Com a boca? e ao olhar para baixo viu que o carro tinha três pedais e você só dois pés. Piorou! E quando compreendeu que deveria

prestar atenção ao que acontecia no trânsito, aos sinais indicadores, ao painel de controle do carro, os espelhos retrovisores (que agora são três), a quem o acompanha, prestar atenção “*a tudo isso e apenas com dois olhos, é impossível*”.

Conclusão: Você era defeituoso, faltando-lhe uma perna, uma mão e outro par de olhos, ou quem inventou o automóvel era um idiota. Assim começou, racionalizando tudo, como tinha que ser feito (utilizando o *Ser 1*), e pouco a pouco se foi automatizando (aparece o *Ser 2*), até que o sistema se estabeleceu dentro de seu comportamento ficando totalmente automático (passou a usar o *Ser 2* sem questionar).

Hoje, quando você dirige o carro, como o faz? Com apenas uma mão, usa um pé, e muito pouco o outro e, numa olhada relâmpago, percebe tudo o que está acontecendo à frente, dentro e atrás do carro.

Imagine por um momento que você vem dirigindo por uma estrada, como sempre o faz. Vê que uma pessoa que está com o carro quebrado e lhe pede auxílio. Você o leva ao posto mais próximo. No entanto, vão conversando e você continua dirigindo até que, de repente, se dá conta que essa pessoa é o Emerson Fittipaldi, campeão de Fórmula 1 e excelente piloto de Fórmula Indy.

E aí, você faz o quê? Seus músculos se contraem, gruda ao volante com as duas mãos; os pés se enroscam entre os pedais, ou seja, o *Eu 1* desloca o *Eu 2* — “*deixe que eu dirija, Fittipaldi está observando e eu sei como dirigir*” (é uma crença).

O *Eu 1* sabe como se dirige um carro, mas nunca dirigiu. Aí sob o controle do *Eu 1*, é quando você torna a dirigir como o fez a primeira vez, o carro pula, você fica nervoso.

O *Eu 2* realiza bem sua tarefa porque ele **simplesmente dirige**.

Algo similar acontece quando vai preencher um cheque e se dá conta que é a última folha e que o banco está fechado!

— *“Não posso errar, é a última folha”*

O que aconteceu? Errou!

Quando uma mulher vem caminhando descontraidamente e de repente percebe que um grupo de homens a está olhando fixamente, pára um instante. Muda o passo e começa a caminhar de modo diferente. Perde a elegância. Está caminhando conscientemente porque deixou o *Eu 1* assumir o comando.

Todo jogador de futebol profissional conhece isso muito bem quando está para bater um pênalti. Fica sob uma enorme pressão, que vai crescendo de acordo com a importância do evento. Responsabilidade diante de si, com seus companheiros, técnico, clube, torcida, etc.

“A impressão que causa esta pressão — diz o jogador — é que o gol fica menor e o goleiro cresce. Não há para onde jogar a bola”.

Muitos gogos também já passaram por isso e sabem que a dicção dificulta quando está em situações de “pressão”.

Como fazer este jogo interior? Gallwey em seus livros cita cinco regras:

1 — Não perder a bola de vista — Ainda que a frase, tomada literalmente, se aplique a esportes e neste caso uma metáfora que significa concentrar-se no aspecto principal de qualquer atividade. Como fazer? Gallwey defende que essa concentração não obedece a uma

ordem da vontade, mas a um “estado de fascinação mental”. Nos esportes com bola por exemplo “apaixone-se pela bola ao invés de obrigar os olhos a segui-la. Deve deixar que vejam sua textura sua forma, sua trajetória.

Na falta de bola, terá que determinar o que ocupa seu lugar. Nas vendas por exemplo o vendedor mesmo pode ser a bola e concentrará então a atenção em sua apresentação e personalidade, ou, supondo que a bola seja o produto, insistirá em demonstrar suas propriedades, Gallwey sustenta que nestes casos o comprador ocupa o lugar da bola e aconselha: *“Mostre ao comprador como você faria com a bola”* (de tênis, basquete ou futebol). As costuras estão representadas por detalhes como um bocejar, um movimento de olhar, uma mudança de voz, etc.

Ainda que não se faça a venda, teremos aprendido, através dos sinais de resistência do comprador, quais foram nossos erros ao tentarmos convencê-lo.

2 — Confiar em si próprio — O primeiro *Eu*, o conhecedor, é um crítico implacável que às vezes perde a paciência com o segundo *Eu*, o “fazedor” e lhe diz: *“Você não faz nada bem”*. E isso é ruim porque, ao invés de criticar deveria admirar a capacidade humana.

Todos sabemos que o segundo *Eu* realiza sem maior esforço mental certas tarefas cotidianas que requerem coordenação, como a de amarrar os sapatos, colocar linha em uma agulha ou conduzir um veículo. Desconfiamos dele, porém, quando se trata de tarefas mais árduas, em cujas realizações intervém o amor próprio. Por temor de macular nossa imagem pessoal, não confiamos no segundo *Eu*, por considerá-lo *inconsciente*.

Como adquirir essa confiança no segundo *Eu*? Com a prática, “*soltando as rédeas e deixando que as coisas aconteçam*”, aconselha Gallwey. Nunca tente nada, faça-o ou não faça-o. É preciso não atender ao julgamento do primeiro *Eu*, que quer nos indicar como realizar certas atividades particularmente difíceis como “costurar” o trânsito com uma moto, um golpe suave de golfe ou uma passagem complicada de uma sonata de Beethoven.

3 — Atender ao imediato— Ao primeiro *Eu* lhe desagrada a inatividade, razão pela qual busca sempre observar e tomar nota da atuação de seu colega.

Devemos concentrar nosso pensamento no que está ocorrendo e não naquilo que tememos ou esperamos que ocorra.

Quando correremos atenderemos à sensação dos pés quando os tênis se afirmam no chão em diferentes ângulos, ao invés de pensar em possíveis tropeções.

Ao que gagueja aconselha-se começar a sussurrar. Ao fazê-lo necessita de mais esforço e se distrai do momento de “pressão” e acaba por falar muito melhor. Escreve Gallwey: “*A ansiedade é um temor do que pode ocorrer no futuro, mas se atendermos ao momento presente as ações necessárias terão mais possibilidades de terem êxito*”.

4 — Não se preocupe em ganhar — Gallwey estabelece que a angústia pelo triunfo é o mais insidioso ardil que o primeiro *Eu*, tende a colocar sobre o segundo. Com o propósito de ganhar a qualquer custo o primeiro *Eu* põe em tensão músculos e nervos, freqüente causa de equívocos.

O segundo *Eu* trabalha melhor quando o outro não encher com ordens impossíveis. Suprimindo o esforço consciente poderemos atuar com o que Gallwey denomina “*esforço sem esforço*”. O segundo *Eu* responderá com o máximo de seu potencial, ou seja, o total de suas possibilidades naturais, mais o que aprendeu com a prática.

Descobriu-se que quanto menos alguém se preocupa com os resultados finais, melhores serão eles. O atleta de qualquer esporte ou uma equipe, que chega a pensar que não tem nada a perder, começa a praticar o esporte de forma displicente. Como não lhe importam os resultados, se entrega por completo à prática do esporte.

Curiosamente quando se chega a este ponto, a atuação é excelente.

5 — Não duvidar da própria capacidade — Quem duvida de si próprio quase sempre fracassa. O corredor que pensa que sempre larga mal, com certeza largará mal.

Estas incertezas somente desaparecem quando alguém faz calar o primeiro *Eu* e se concentra no momento presente. E assim, quando aparece o primeiro *Eu* diante de Emerson Fittipaldi, você pergunta ao *Eu crítico*: “*E daí, Emerson já não bateu, competindo, estando nas primeiras colocações? Então, se até agora eu vinha dirigindo tão bem, vou continuar da mesma forma, dirigindo bem*”.

Quando for usar a última folha de cheque, faça-o como se fosse a primeira.

Ao sentir-se observada quando caminha, continue com a mesma elegância.

Ao bater um pênalti apaixone-se pela bola e veja-a dentro do gol.

Se gagueja, imagine-se cantando. O gago não gagueja quando canta.

Quando aparecer o primeiro *Eu* questione-o, não o deixe assumir o comando. Ele é pura teoria. O segundo é prática. Questione-o dando-lhe importância. Seja irreverente como primeiro *Eu*, enquanto o segundo estiver fazendo a tarefa até o fim.

O compreender melhor e mais amplamente o jogo interior e suas ramificações vai melhorar a atuação de qualquer indivíduo no desempenho de uma tarefa especial, sempre que não se esforce em demasia.

Para diferenciar e compreender melhor os dois *Eus*, o primeiro tem a força e o respaldo da imaginação, que está sempre atenta e ligada para contestar qualquer atividade de forma negativa e instalando dúvidas que aumentam a ansiedade e os medos.

Como já foi colocado, em todo confronto entre imaginação e vontade, o triunfo *sempre* fica com a imaginação.

“Certa vez, um aluno de um curso de auto-hipnose, consultou-me sobre um problema muito grave que precisava solucionar e de forma urgente: Tinha 35 anos e iria se casar nos próximos 15 dias – se bem que qualquer casamento já é um problema, este não era o caso. O que acontecia era que o aluno tinha enurese noturna (fazia xixi na cama) sem controle. Ao perguntar-lhe se conhecia a origem do problema, ele respondeu: “Não sei!”

Colocado sob transe hipnótico, ele relata que logo que dorme tem um sonho, onde aparece um fantasma (que seria a imaginação) que lhe fala: “Oi !” O aluno responde com voz trêmula: “O..Oi...”.

O fantasma pergunta novamente: “Tudo bem?” e ele: “Tu...tu...tudo”; “Já fez xixi?” pergunta o fantasma. E o noivo, apavorado: “Ahhh!...” e urinava na cama.

Sabendo que o problema estava no fantasma (imaginação), ensinei-lhe que a solução era questionar as perguntas da imaginação. Assim, toda vez que o fantasma dissesse “Oi” ele responderia: “Oi!” com determinação e segurança. “Tudo bem?” e ele: “Tudo!”, e finalmente na terceira pergunta: “Já fez xixi?” a resposta seria: “Já!” Isso foi treinado durante um dia todo sob hipnose:

- Oi – **Oi!**
- Tudo bem? – **Tudo!**
- Já fez xixi? – **Já!**

Assim, quando fosse dormir, teria automatizado as respostas para poder atingir o efeito desejado. As ordens afirmativas e positivas “implantadas” sob o efeito da hipnose, o levaram a deitar-se com uma expectativa de provar sua capacidade de auto-afirmação e confiança, anulando a presença do fantasma de seu sonho. Logo que dorme, quando sua imaginação através do fantasma, diz:

- Oi.
- **Oi!** (Começou respondendo firme e seguro)
- Tudo bem?
- **Tudo!**
- Já fez xixi?
- **Já!?**

E o fantasma:

- E cocô?
- Cocô??? Ahhh... ! prumbrrrrrrr...

Como vemos, a imaginação (nossos fantasmas) sempre está um passo à frente.

Se seu jogo interior é flexível e tem jogo de cintura, a resposta seria:

- **“Cocô? também!!!”**

Portanto, jogue pensando como o faz o fantasma, ficando sempre um passo à frente.

Parte II

*‘Não é por serem difíceis as coisas que não ousamos,
é por não ousarmos que elas são difíceis’.*

Bertrand Russell

9

Condições para a Auto-Hipnose

Escolha de um lugar para praticar

Com o tempo ou de acordo com seu grau de sensibilidade pode praticar auto-hipnose em qualquer lugar, mas por enquanto procure um lugar tranquilo, silencioso. Escolha um lugar onde fique à vontade, confortável e isolado de interrupções onde nada e ninguém o perturbe. Instale-se o mais cômodo e relaxado possível, podendo usar fones de ouvido com as sugestões gravadas para conseguir um melhor isolamento.

Com o tempo vai poder fazê-lo dentro de um ônibus ou até viajando de avião (assim tenho transportado muitos passageiros fóbicos; “*dormem*” ao escutar o “*clique*” do cinto e “*acordam*” somente quando se abre a porta do avião).

Quando automatizar através e entrar em hipnose lher for confortável, fácil e rápido, poderá usar os sons externos e as *distrações* como apoio para relaxar-se mais ainda.

Exemplo: A cada carro que passa, você se aprofunda mais e mais... ou se passar um avião, imagine que suas preocupações se vão com ele.

Duração

No início, use o tempo necessário para desenvolver a habilidade auto-hipnótica. Não convém utilizar mais de 20 ou 30 minutos por dia. O mesmo pode variar de acordo com seu interesse. Seja elástico.

Quanto mais trabalho e mudança desejar fazer na sua auto-hipnose e quanto mais complexos seus objetivos, maior será o tempo que necessitará dedicar ao transe.

Algumas pessoas necessitam mais tempo para entrar em transe, outras menos. Não há nenhuma necessidade de comparar-se com alguém; aceite as diferenças individuais que fazem de você uma pessoa única. Também não há duas experiências de auto-hipnose idênticas. Toda vez que praticar terá que desfazer um grau de tensão diferente. Assim que você vai experimentando e treinando, o tempo será menor e a profundidade atingida maior, podendo chegar a mini sessões de quatro minutos ou menos. Quanto mais sessões fizer por dia, melhor. A repetição é uma estratégia muito útil. Assim você vai poder entrar e sair mais rápida e facilmente (*o sub-consciente adora hábitos*).

Há vezes que a auto-hipnose pode ser necessária urgentemente. Acontece o mesmo com o papel higiênico: quando necessita-se, necessita-se urgentemente. Para isso é bom estar treinado e capacitado para te-la sempre por perto.

Pratique de manhã e sentado

Pela manhã, porque está descansado e sua mente se mantém mais alerta e pode programar o seu dia.

E é melhor fazê-lo sentado para evitar dormir.

Use uma cadeira confortável e com encosto para a cabeça, evitando a tensão sobre o pescoço.

Com os olhos abertos ou fechados

Isto você vai decidir de acordo com a oportunidade, porque se tiver que estudar ou praticar algum esporte em estado de auto-hipnose, terá que fazê-lo com os olhos abertos.

Como dar-se as ordens

Ao dar as ordens, siga as estruturas e estratégias da sugestão:

- Use sempre o pronome “*Eu*” e a conjunção “*E*” para que as frases tenham um efeito de continuidade, isso produz monotonia que leva à hipnose.
- As ordens devem ser dadas de forma **imperativa** (ainda que ternamente. O próprio Jesus Cristo usou sempre o tom imperativo: “*Vai, tua fé te curou. Levanta-te e anda*”).
- **Concretas:** O abstrato tem pouca possibilidade de reviver lembranças ou memórias.
“*Meu braço pesa como chumbo!*”

Curtas e enfocadas: Nosso cérebro não pode

processar mais do que sete dados de forma simultânea.

“Minhas pálpebras se fecham...(pausa), minha respiração é profunda... e pausada...”

- **Repetitivas:** Assim, cada repetição aprofunda mais a sugestão anterior.
“Eu estou relaxado... cada vez mais... mais... e mais relaxado... totalmente relaxado...”
- **Ponderadas:** Evite toda sugestão que possa reviver uma situação de estresse.
“Estou caminhando pela praia (praia dá mais segurança que mar, assim como parque é mais tranquilizador que bosque, escada é menos angustiante que elevador)”
- **Coerentes e realizáveis** (não pensar em memorizar o alfabeto hebraico sem nunca tê-lo visto antes, em 2 minutos, ou tocar um piano sem saber música, com a auto-hipnose).
- **Positiva e Afirmativa** (o dizer *“não quero tal coisa”* é uma afirmação sim, porém negativa. O correto é: *“quero tal coisa”*).
- No início dê as ordens em **voz alta**, para prestar mais atenção.

Facilite cada vez mais a auto-hipnose

Isso se consegue repetindo antes de sair do transe que: *“toda vez que fizer esta experiência o meu transe vai ser mais profundo e mais rápido”*. Também pode usar um mantra: *“dia após dia estou me sentindo cada vez melhor, sob todos os pontos de vista”*. Isto repetido ajuda a reforçar a entrada em transe de forma cada vez mais fácil.

“A metade dos nossos erros nascem porque, quando devemos pensar, sentimos; e quando devemos sentir, pensamos”.

Provérbio

britânico.

10 Respiração e técnicas de relaxamento

A respiração é um fator muito importante para se conseguir uma boa auto-hipnose.

Respirar todos respiramos desde que nascemos, mas nem todos sabem como respirar para acalmarem-se e soltarem a tensão acumulada ou como eliminar um estado de ansiedade.

Como fazê-lo sem acessórios nem condições especiais e em qualquer lugar? Com uma respiração profunda.

Respiração Profunda para exercício e para relaxamento.

Há diferentes tipos de respiração profunda. Além disso a respiração profunda nem sempre leva ao relaxamento, porque quando estamos fazendo um exercício intensivo necessitamos respirar fundo para repormos o oxigênio consumido e expulsarmos o gás

carbônico rapidamente.

A respiração profunda para o relaxamento é lenta, pausada e acontece quando estamos descansando ou não fazendo esforço físico.

A respiração normal é superficial e rápida. Expande e contrai o peito.

A respiração profunda utiliza um músculo chamado diafragma. É mais sadia e provém do abdômem. Ao inspirarmos deixamos que o ventre vá à frente. O diafragma é uma membrana que se localiza abaixo dos pulmões, quando os músculos abdominais puxam para baixo a membrana, os pulmões se enchem de ar para ocuparem esse espaço.

Geralmente se respira usando o peito, mantendo livre e apertado o estômago e jogando os ombros para trás. O correto é: faça uma respiração abdominal e profunda. Inspire lentamente pelo nariz e expire lentamente pela boca e esqueça o aspecto de seu estômago.

A respiração lenta, profunda e ritmada desencadeia uma *reação de relaxamento*. Essa reação é contrária a *lutar ou fugir*, que é todo um fluxo de adrenalina que nos preenche quando nos assustamos ou nos aborrecemos. Ao produzir-se uma parte dessa reação de relaxamento, com a respiração profunda, entra em ação no corpo uma cadeia de mudanças físicas benéficas. Um ritmo cardíaco mais lento, uma melhor irrigação sanguínea nas extremidades e no relaxamento muscular. Tudo isso contribui para uma melhor saúde geral e são úteis para se induzir um transe *auto-hipnótico*.

Exercício de Respiração

Respire ritmicamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. As exalações pela boca serão mais longas e lentas que as inalações, que serão normais, fáceis, sem esforço. Não devem ser forçadas ou exageradas. A exalação mais prolongada que a inalação estimula o principal nervo relaxador do corpo: o vago. Este nervo começa na base do crânio, na medula espinhal, se estende pelo pescoço e se ramifica até os pulmões, o coração e o espaço intestinal. Ao submeter o vago a uma exalação prolongada, baixa a pressão sanguínea, retarda a pulsação, o ritmo cardíaco, o ritmo respiratório e as contrações musculares do espaço intestinal.

O ponto principal é inverter os movimentos respiratórios, começar com uma exalação, porque a respiração, para relaxar o corpo começa por uma expiração. A forma habitual de **Inalação-Exalação** nos estimula, excitando o sistema nervoso simpático ou excitatório e a medula adrenal, que segrega adrenalina.

A fórmula **Exalação-Inalação**, por outro lado, estimula o sistema nervoso parassimpático e o nervo vago, o que ajuda ao corpo a sossegar-se e relaxar-se.

Comece por expirar lenta e prolongadamente pela boca, contando até *seis*. Retenha o fôlego contando até *três*.

Inspire pelo nariz, sem forçar, deixando que os pulmões se encham automaticamente, contando até *três*.

Aguarde até três e comece o ciclo novamente.

Recomendamos fazer a expiração de forma mais lenta que a inspiração. Respirar é um ciclo que tem uma parte ativadora e outra relaxadora.

Já vimos que a inspiração profunda é ativadora.

Expirar é soltar-se. Se libera a tensão, os músculos tendem a relaxar-se durante esta parte do ciclo, que é o que acontece quando você suspira.

Pode-se aprofundar o relaxamento, repetindo mentalmente uma palavra que tenha a ver, por exemplo: *solto, mole, etc.*

A contagem que se faz em cada ciclo é flexível, pode aumentar ou diminuir, respeitando as proporções.

O importante é que se sinta confortável ao fazê-lo.

Se sentir uma pequena tontura, faça uma pausa e depois continue.

Não force nunca as inspirações. Deverão ser agradáveis e relaxadoras.

O ideal é fazer um mínimo de 40 inspirações dessa forma por dia (4 de 10).

Uma técnica que ajuda muito é fechar os olhos e usar a fantasia sensorial, *vendo, sentindo e escutando* a respiração.

Pode acrescentar uma cor amarela, estressante ao ar que é expelido e um azul relaxante ao que é inspirado.

Aprenda a se relaxar

Conseguir controlar a técnica de relaxamento lhe dá duas vantagens notáveis: a primeira é que, ao aprender a relaxar-se o sujeito pode ver e entender cada vez mais claramente seus problemas.

Em muitos casos o "*problema*" é uma ansiedade ou a própria tensão. Estes dois elementos são incompatíveis com o relaxamento. A segunda vantagem é que o treinamento do relaxamento vai transformando o em um sujeito mais propenso à auto-hipnose.

Outro benefício do estado de relaxamento é o aumento da sensação de paz e tranquilidade, mental e física.

Isto o deixa mais seguro e mais sereno diante dos problemas a enfrentar diariamente.

O relaxamento também atua de forma potente sobre os fenômenos somáticos, tais como: lombalgias, dores de cabeça (tensionais), até alergias e outros problemas de pele.

Seu sono vai ser mais profundo e sem agitações, e despertará mais descansado.

Tudo isto gera um pôr em marcha para um processo curativo.

Preste mais atenção a seus momentos. De que maneira está sentado? Que músculo está tensionado? As pernas estão cruzadas? Como está sua testa?

Solte as mandíbulas

Este exercício só leva um momento consciente: ao fazê-lo soltar a tensão. Ao aprender um pouco mais sobre as técnicas de relaxamento estas atitudes se vão automatizando e passam a fazer parte de sua vida. O melhor momento para treinar o relaxamento é na cama, antes de dormir, porque já estamos cansados e mais suscetíveis às sugestões.

É muito importante você saber que mesmo tendo adormecido, seu subconsciente continua trabalhando e não se esquece de nada do que foi programado anteriormente.

Sempre existiu uma técnica que se utilizava da forma inconsciente, sem saber porque; é que toda vez que se nos apresenta um problema um tanto complicado para resolver, dizemos: "*eu vou consultar-me com o meu travesseiro*".

O travesseiro não é nenhum conselheiro: simplesmente nos leva a um sono onde sem saber, já temos programado o cérebro para que possa resolver o problema (veja o capítulo 14).

Vamos estudar dois sistemas de relaxamento o do *Dr. Edmund Jacobson* e o do *Dr. J. H. Schultz*.

Relaxamento Progressivo de Jacobson

O Dr. Edmund Jacobson consegue o relaxamento progressivo através de uma comparação: tenso-solto, tenso-solto, em todos os músculos do corpo. Este relaxamento é **ativo**.

“Dentro de um corpo relaxado não pode existir uma mente nervosa”, diz o Dr. Jacobson.

Seu método desenvolve a consciência muscular. Vai se centrando em separado em todos os grupos de músculos. Toma consciência da tensão acumulada em cada um deles e solta logo a tensão.

O Dr. Jacobson nega fenômenos estranhos, como por exemplo, separar-se do corpo.

A experiência demonstra que nas primeiras sessões, alcançando um grau profundo, pode-se sentir sensações estranhas. Nesse caso o melhor é suspender os exercícios. Mas isto acontece raras vezes.

Postura: Sentado ou Deitado

- 1- Feche os olhos e sinta-se flutuando mentalmente.
- 2- Estique as pernas e coloque os pés em forma de garras. Aperte forte, sinta a tensão e aumente-a. Inspire fundo e enquanto o faz, veja como a tensão flui até esse local, como água de um manancial ou como corrente elétrica, use qualquer imagem que lhe pareça agradável e fácil. Depois de manter a atenção enquanto inspira, conte até cinco e relaxe os músculos, expirando lentamente, ao mesmo tempo que visualiza a tensão, o estresse e as preocupações desaparecendo como fumaça levada pela brisa. Sinta a diferença entre a tensão muscular antes e depois do exercício. Continue com...
- 3- Panturrilhas e pernas, proceda como no exercício 2, e continue assim nos próximos itens.
- 4 - Glúteos, ventre e genitália.
- 5 - Peito (pulmões)
- 6 - Costas
- 7 - Mãos
- 8 - Antebraços e braços
- 9 - Ombros
- 10 - Pescoço (é o mais difícil, porque há muita tensão acumulada). Depois do exercício, gire a cabeça várias vezes, lentamente, primeiro para a direita, até o máximo e depois para a esquerda. Logo, tente tocar com a orelha esquerda o ombro esquerdo, continue o movimento colocando a cabeça para traz, olhando para o teto e girando até tocar o ombro direito com a orelha direita, continue o giro para a frente até que o queixo toque seu peito. Faça-o três vezes para a um lado e três vezes para outro.
- 11 - Mandíbulas (morda forte... relaxar e abrir — aqui também há muita tensão)
- 12 - Lábios e boca (contrair em forma de U)
- 13 - Pálpebras (aperte fortemente e solte-as, pensando que um líquido morno sai delas e se espalha por todo o rosto.
- 14 - Testa e couro cabeludo.

Como se vê, esta técnica consiste em retesar um grupo de músculos enquanto se inspira, se retém o ar alguns segundos e depois se afrouxa gradativa e completamente a tensão enquanto de espira de forma lenta e plena. Com cada expiração, procure jogar para fora dos pulmões todo o ar que puder, sem que isto o deixe desconfortável.

Agora, repita todos os itens novamente, mas somando um ao outro. Pés, depois pés e pernas, depois pés, pernas e glúteos, e assim por diante, até chegar à testa. Aqui fica todo o corpo contraído. Restse ao máximo possível, conte até 5 e... **relaxe!**

Vantagens:

- ♦ Evita tensões
- ♦ Deixa mais reservas energéticas
- ♦ Dá mais tranqüilidade e confiança
- ♦ Ajuda a conciliar o sono
- ♦ Cura pequenas fobias e tiques nervosos

Deve-se evitar: Tomar banho antes.

Intenção: Relaxar seus músculos, não sua mente.

Desenvolver uma consciência da diferença: tensão-relaxamento.

Tente localizar uma imagem ou experiência que possa identificar este estado de relaxamento e de plena calma. Assim, toda vez que praticar auto-hipnose pode reforçar essa imagem e alcançar mais rapidamente essa sensação de relaxamento. Finalmente, com a prática, a imagem, isolada ou lembrança, atuará como apoio pós-hipnótico e produzirá a sensação de relaxamento.

Exemplos: A imagem de um boneco de tecido ou um macarrão cozido, um balão se esvaziando.

Enquanto estiver fazendo o exercício, veja em que partes de seu corpo existe mais tensão. Cada pessoa tem suas zonas especiais, onde se acumula mais tensão que as outras.

Na próxima vez trabalhe mais nessas zonas que as outras.

Relaxamento de Schultz (Treinamento Autógeno)

Importante: Lembre que não tem que sair deste “*mundo*” para entrar em auto-hipnose (ou seja, evite as “*viagens astrais*”). Pouquíssimas pessoas estão preparadas para fazê-las sem sentirem-se angustiada e isto vai contra o método em si). Pratique este exercício, no princípio, uns 10 ou 15 minutos. Depois vá tornando mais rápidas as sessões, até fazê-las automa-ticamente.

Este método leva mais tempo, é **passivo**, faz-se mais lentamente. Para facilitar, o ideal seria que você gravasse uma fita cassete com as instruções ou, então, veja no final do livro o item “**Acessórios**”, como conseguir uma fita gravada por nós.

- 1 – Fique em posição de cocheiro, sentado comodamente
- 2 – Faça respirações lentas e profundas
- 3 – Feche os olhos e tome consciência da tensão que o rodeia.

Sensação de peso

- 4 – Concentre-se em seu braço direito e sinta-o pesado. (Localize a sensação de peso tocando).
- 5 – Continue com todas as partes do corpo pesadas (braço esquerdo, pernas direita e esquerda, peito, mãos, pescoço, etc).
- 6 – Afirme mentalmente: “*Eu estou completamente tranqüilo*”.

Sensação de calor

- 7 – O braço direito está quente.
- 8 – Continue com todas as partes do corpo *quentes* (iguais ao item 5; todas *quentes*).

Harmonia cardíaca

9 – “Meu coração bate forte e ritmado” (colocar a mão no peito).

Harmonia respiratória

10 – “Minha respiração é tranqüila e uniforme e meus pulmões são como um fole”.

11 – Relaxe o plexo solar, aumentando e distribuindo a sensação de calor por todo o corpo. (Produzindo uma vaso-dilatação).

12 – “Minha testa está fresca e lisa” (fazê-lo somente por poucos segundos, porque isso produz uma vaso-constricção).

Evitar: Fazê-lo durante a digestão. O processo digestivo desconcentra mentalmente e concentra o sangue no estômago.

Dedicar muito tempo. O ideal seria 15 a 30 minutos diários.

Pular os exercícios (deve seguir a ordem).

Vantagens: Relaxa e estabelece o bem-estar, 15 minutos deste exercício são iguais a duas horas de sono.

Diminui a tensão e aumenta a concentração.

Mantém a mente aberta e observadora todo o tempo e aumenta o rendimento.

Coisas a lembrar: Repetir todas as auto-sugestões lentamente e com muita intensidade, fixando-as em sua mente. Quando for possível, combine as sugestões com imagens bem nítidas.

Para facilitar: Imagine que enquanto faz um exercício vai descendo uma escada, *sempre a mesma* escada, que pode ser real ou imaginária, de madeira, metal ou pedra, interna ou externa, reta, em ângulo ou espiral, mas *sempre a mesma*. Isto facilita de tal modo que basta imaginar a escada diante de você para começar a automatizar o relaxamento por reflexo condicionado. Tente usar ao máximo os sentidos (veja, escute, sinta, vivencie as sensações).

“Quando tudo começa a sair bem,
significa, geralmente,
que temos renunciado ir contra a corrente”.

L. A. Times

11 Acionamento da máquina

Testes de sensibilidade hipnótica

Faça estes exercícios para obter um referencial ou um indício de seu nível de respostas às sugestões. Ao realizar os exercícios, veja com qual deles se deu melhor e continue praticando-o. Não tente repetir algum com o qual não tenha tido nenhum sucesso, para não reforçar suas crenças negativas de que “*não pode*”.

Para realizar estes testes, você pode guiar-se por um texto, gravando em uma fita cassete, respeitando as pausas que estão indicadas com (...) falando lenta e ritmadamente ou peça a outra pessoa que o faça por você.

Exercícios:

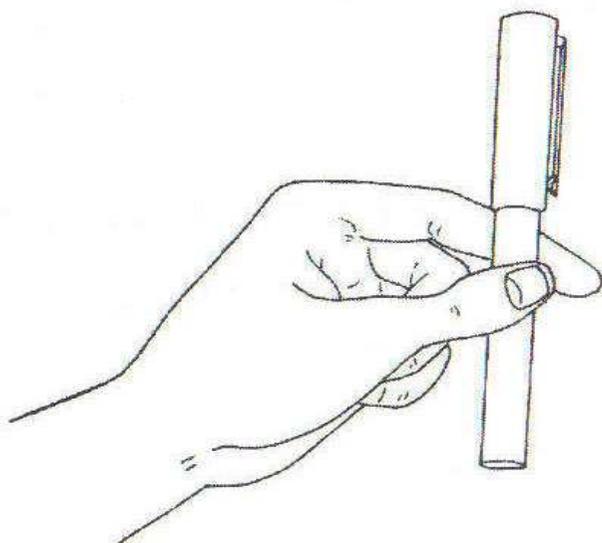
Caneta e dedos colados

Bexiga e melancia

Exercício do braço rígido

Exercício do aperto das mãos

Caneta e dedos colados



Coloque uma caneta entre os dedos (conforme indica o desenho). Agora solte a caneta separando os dedos e perceba seus reflexos, velocidade de resposta, qualidade de movimentos, etc, para compará-los depois do término da experiência; se as sensações foram idênticas ou ocorreram modificações devido às sugestões.

Torne a colocar a caneta entre seus dedos, firmemente, e olhe para o ponto onde os dedos fazem contato com a caneta. Usando sua imaginação, sempre sem questionar, crie em sua cabeça a sensação de que entre os dedos e a caneta você colocou uma cola de secagem rápida, tão rápida que ao fim de uma contagem de 1 a 10, seja tempo suficiente para deixar os dedos totalmente grudados, soldados. Sinta, veja e imagine que a cola começa a fazer efeito. Sinta o contato, a viscosidade, a temperatura. Veja como a

cola se espalha, a cor, o brilho, etc. Imagine que endurece e gruda cada vez mais. Sinta a pressão dos dedos na caneta e comece a repetir mentalmente a seguinte sugestão:

— *“Vou começar a contar de 1 a 10 e a cada número de minha contagem meus dedos ficam grudados... mais, cada vez mais grudados na caneta, de tal forma que, quando minha contagem chegar a 10... vão estar grudados... tão grudados que não vou poder separar os dedos da caneta...”*

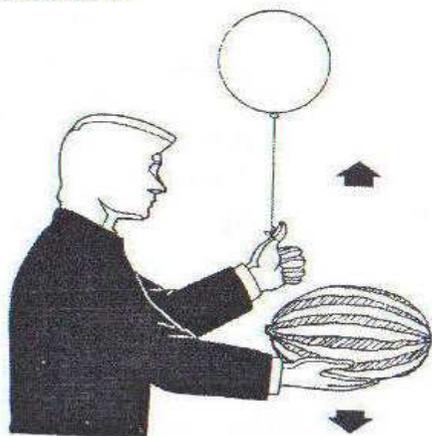
Quanto mais eu tentar... mais grudados ficam meus dedos na caneta... quanto mais forço para separar os dedos... mais grudam... mais se colam na caneta... os dedos estão grudados na caneta... a caneta está colada nos dedos... um, começa a grudar mais e mais... dois, mais forte é a pressão... três... quatro... cinco, sinto meus dedos mais firmes na caneta... seis, mais forte... sete... oito, estou chegando ao fim e a caneta já está grudada... nove, totalmente grudada... quanto mais força faço, mais grudada está... e... dez... totalmente grudada, é impossível soltar a caneta... meus dedos não obedecem à minha vontade. Estão sob comando de minha imaginação. Tento soltar a caneta mas é impossível... não se solta”.

Se, depois do final da contagem, não consegue soltar a caneta ou o reflexo de soltar não é o mesmo que no início da prova: conseguiu, ligou a máquina.

Para soltar a caneta: *“Agora vou contar de 5 até 1 e se soltará”. Cinco, começa a afrouxar-se... quatro... três... dois, quase se solta... e um, se soltou”.* Este exercício é um dos mais simples e dos que mais resultados deu durante toda minha experiência ensinando auto-hipnose.

O essencial é que você vivencie a maior quantidade de sensações possíveis, visualize e modifique seus sentimentos.

Bexiga e Melancia



Estique seus dois braços. Deixe a mão direita aberta e com a palma para cima, a mão esquerda fechada e com o polegar levantado (como no desenho). Feche seus olhos e usando sempre sua imaginação, veja, sinta uma melancia em cima da palma da mão direita. Sinta o peso. Veja o tamanho, cor. Fica cada vez mais pesada... mais pesada. No dedo polegar de sua mão esquerda amarre uma bexiga, cheia de gás. Sinta a pressão do amarrado no dedo. Veja a cor azul da bexiga e seu tamanho, e comece a sentir que a bexiga levemente se levanta, cada vez mais levemente, mais e mais leve, mais e mais.

Concentre-se em sua mão direita, que está mais pesada. Veja a melancia, que aumentou seu tamanho e sinta-a mais pesada, mais e mais pesada. Agora, em sua mão esquerda amarre outra bexiga de cor

amarela, que deixa a mão e o braço mais leves, mais e mais leves. As duas bexigas sobem mais e mais e seu braço e sua mão também sobem mais e mais... cada vez mais. Continue aumentando o peso e o tamanho da melancia, em cima da palma da mão direita. Sinta como o braço já quase não pode mais agüentar a melancia. E cai, cada vez mais pesada, quanto mais força faz para sustentar a melancia mais e mais pesada fica.

Agora, junte uma bexiga de cor vermelha, amarrada ao polegar da mão esquerda e fique com o braço e a mão esquerda bem leves... cada vez mais leves. Já tem três bexigas de gás amarradas ao polegar: uma azul, uma amarela e outra vermelha, que sobem cada vez mais e mais.

E a melancia aumenta mais seu tamanho, e quanto mais força faz mais pesada fica. Já é impossível suportar o peso da melancia, o braço e a mão direita caem pesados, mais e mais pesados. Amarramos uma quarta bexiga de cor verde no polegar da mão esquerda e agora com quatro bexigas de gás, fica totalmente leve o braço esquerdo e sobe, sobe mais leve. Sobe e fica cada vez mais e mais. As quatro bexigas: azul, amarela, vermelha e verde levantam mais o braço. O braço esquerdo está mais levantado, mais leve. A mão direita e o braço direito mais pesados, caem pesados mais e mais. Sinta as sensações em ambos os braços; uma de peso total e a outra leve ausência de peso, como se estivesse pendurada no ar.

Depois de sentir estas sensações diferentes em ambos os braços, abra seus olhos e veja a diferença em ambas as mãos. Quanto maior for a diferença maior será sua sensibilidade.

Exercício do braço rígido



Assegure-se de estar absolutamente confortável, estique as pernas e os braços. Agora comece a relaxar-se. Feche os olhos e faça uma respiração profunda... e expire... e relaxe.

Relaxe-se por completo. Relaxe todo seu corpo, simplesmente relaxe. Faça outra respiração profunda... e expire... libere e relaxe. Tome consciência do ritmo de sua respiração. Comece a fluir com o ritmo de sua respiração. Relaxe-se mais e mais, completamente. Quando expirar, libere todo o stress, toda tensão. Quando inspirar suavemente, relaxe-se.

Agora estenda um braço à sua frente. Mantenha-o reto. Feche o punho até que fique muito apertado, seu punho apertado e agora seu braço se torna rígido, fica mais rígido, fica muito muito rígido. Estica mais. Todo seu corpo está completamente esticado. Desde o ombro até o punho está rígido. Seu braço está duro e bem reto. Imagine um tubo de aço, veja as cores do aço, a dureza do aço e sinta o frio metálico do aço. Não se pode dobrar o aço. Agora conte de um a dez, vai ficar completamente rígido e não se dobrará. Quanto mais tentar dobrar seu braço mais rígido ficará. Quanto mais força fizer, mais duro: um... rígido, dois... três... quatro... cinco, mais rígido... seis... sete, bem

esticado... oito... nove... e dez, completamente rígido. Não se dobra. Quanto mais tentar mais rígido fica. Desde o ombro até o punho.

Agora, contará de cinco até um. Ao dizer cinco começará a relaxar o braço, mais e mais relaxado. Cinco... começa a soltar-se... quatro... três... dois... solto, mais solto... um, o punho se abre e o braço se afrouxa. Seu braço está completamente relaxado.

Concentre-se sempre em seu punho fechado e não perca a conta, caso contrário grave estas sugestões em uma fita cassete. Quanto mais rígido o braço maior será sua sensibilidade.

Exercício do aperto das mãos



(Repita a primeira instrução do exercício do braço rígido para obter relaxamento)

Una suas mãos diante de você e aperte-as com força. Enquanto as mantiver apertadas, imagine que em suas mãos se espalhou uma cola potente e de rápida secagem. A cola começa a secar, a ficar dura. A cola seca e mantém suas mãos unidas.

Os dedos se soldam um no outro. As mãos ficam totalmente grudadas. A cola endureceu mais e mais. As mãos já não estão mais separadas. São uma só totalmente unidas pelos dedos e pelas palmas. Após uma contagem de dez, vai ser impossível separá-las. Quanto mais se esforçar para separá-las mais grudadas ficarão. A cada número as mãos se grudam mais e a cola endurece mais e mais. Um... começam a ficar mais rígidas... dois... três... quatro... cinco, mais grudadas.. seis... sete... oito, os dedos estão colados e rígidos... nove... dez, totalmente grudados, não se soltam, quanto mais força fizer mais juntas estarão as mãos. Agora comece a relaxar-se.

Conte de cinco a um e os dedos e as mãos se soltam, completamente relaxados: cinco começam a soltar-se... quatro... três... dois, quase soltos e... um, totalmente soltos e relaxados.

Estes exercícios mediram sua receptividade e sua sensibilidade à sugestão. Quanto maior é sua sensibilidade mais receptivo e mais sensível você será como candidato hipnótico. Ser um bom receptor é o primeiro passo para um tratamento de auto-hipnose com êxito.

A hipnose é uma soma aritmética onde temos:

Fé + Expectativa + Desvio de atenção = Hipnose

A fé se produz com mais facilidade quando você tem confiança no hipnólogo, mas como na auto-hipnose o hipnólogo e o sujeito são a mesma pessoa, você deve treinar, treinar e treinar para aumentar mais sua auto-confiança.

A **expectativa é imaginação**. É esperar ficar hipnotizado, exatamente o contrário de desejar ficar hipnotizado. O desejar cria uma ansiedade que é inimiga do transe em si. Se realizar o exercício das mãos grudadas, imagine como ficariam seus dedos grudados, veja-os grudados, sinta a cola ficando cada vez mais dura, sinta o cheiro da cola. Use todos os seus sentidos o mais vivencialmente possível. Isto facilita muito o uso de sua imaginação.

O **desvio da atenção** é realmente focalizar a atenção cada vez mais até chegar a um ponto que nada o distraia, nem os ruídos externos ao redor, nem os ruídos internos da consciência.

O desvio da atenção é importantíssimo para obter um bom efeito hipnótico. Não lhe ocorreu de passar uma noite sem dormir devido a uma forte dor de dentes? Momentos de desespero e impotência. Chega até o consultório de seu dentista e com ar de desespero solicita que o atenda com a máxima urgência, pois já não suporta mais a dor. O dentista lhe comunica que nesse momento não poderá atendê-lo, pois está atendendo outro paciente com hora marcada. Mas que espere alguns minutos que assim que desocupar você será o próximo. É impossível esperar, não pode suportar, a dor é terrível.

Nesse momento de dor insuportável escuta o zumbido desagradável da broca que sai de dentro do consultório. O que acontece? De forma automática a dor de seu dente diminui. Em seguida torna a escutar de novo o zumbido, porém mais intenso e com um pequeno: "Ai!" e aí sim sua dor "desaparece" totalmente e você decide voltar outro dia porque não pode esperar, por estar muito ocupado e como já não tem mais dor,

não vale a pena ele perder tempo e vai-se do consultório.

O que aconteceu na realidade? Sua atenção se desviou de seu dente e se deslocou até as sensações de dor e desespero que estaria sentindo o "outro". A expectativa do que ia acontecer com você, o medo de que a dor da broca trabalhando sobre o dente fôra mais intensa que o que estava sentindo nesse momento, produziu uma irrigação de "endorfinas" em sua corrente sanguínea e se deu o fenômeno da anestesia hipnótica.

O relaxamento também é desvio da atenção, porque ao direcionar a atenção para os músculos, se distrai os pensamentos. Por isso o relaxamento é importante e faz parte da hipnose.

Importante: se um destes exercícios não der resultados com você, passe para outro imediatamente, até conseguir um com êxito. E continue sempre com ele. Também pode-se criar novos exercícios, como por exemplo: *um dedo colado na testa, uma mão que sobe só, etc.*

*"Você tem seu pincel, tem suas tintas;
pinte o paraíso e depois, entre".*

Grafite

12

Indução, aprofundamento, sugestão e saída

Importante:

Procure adotar sempre a postura de "cocheiro" antes de iniciar os exercícios (como indicado na figura)



Indução

Numa sala silenciosa, com iluminação leve, sente-se comodamente em uma cadeira com as mãos soltas sobre as pernas (cocheiro). Certifique-se de que se num determinado momento precisar *sair do transe*, possa fazê-lo contando de **um** até **cinco**.

Escolha um ponto ao nível de seus olhos ou um pouco acima. Fixe a vista nele. Inspire profundamente. Retenha a respiração e ponha tenso todo o corpo, mais ainda as mãos, pouco a pouco (técnica de Jacobson), soltando o ar e vá relaxando os músculos. Faça isso uma vez mais e inicie uma conta regressiva compassadamente a partir do 300 até o 1. Se perder a contagem reinicie novamente em qualquer ponto ou volte ao começo. Enquanto conta dê ordem para relaxar os pés; concentre-se neles e sinta como vão afrouxando. Com muita calma suba até em cima, sentindo como se relaxam os tornozelos, as panturrilhas, as coxas, os glúteos, o abdômen, o peito, as mãos, os braços, os ombros, o pescoço e o rosto (as pálpebras devem sentir-se cada vez mais pesadas, até fecharem-se.) A cabeça deve cair suavemente para a frente.

Quando deixar de contar, diga a si próprio que está em relaxamento total, em transe e que já pode prosseguir. (*É importante observar que o relaxamento pode ser dos pés à cabeça, ou vice-versa, como for mais cômodo*).

Indução de uma reação física

Induzir uma mudança física na percepção de sensações tais como: calor, frio, formigamento das

extremidades ou de qualquer outra parte do corpo, é uma maneira de centrar ainda mais a atenção. Quando sentir estas mudanças enquanto pratica, saberá que conseguiu certo grau de hipnose. Durante a aplicação da técnica, dirija sua atenção a um braço, não importa qual. Imagine que o braço está cada vez mais frio, ou mais quente, ou mais pesado ou dormindo, escolhendo o que for mais agradável. Exemplo: Se escolher o frio, imagine o braço dentro da água gelada, sentindo os dedos congelando. Se for calor, imagine raios solares sobre seus braços, de forma agradável e relaxante. Reforce essas sensações com outras sugestões, de leveza, amarrando balões de gás nos pulsos ou de peso, com um saco de pedras dependurados à mão. Faça com que essas sensações se espalhem pelos dedos, mãos, braços, até o outro braço, tanto quanto puder. Tome seu tempo. Pode experimentar mudanças imediatas ou nas próximas sessões.

Indução de uma reação emocional

Muitas pessoas estão submersas em um *baixo astral* ou em focos emocionais que podem distraí-las muito, tornando difícil imaginar ou focalizar algo visualmente. Se está preocupado com problemas que o impedem de usar a imaginação, em consequência de fortes emoções (tristeza, aflição, raiva, medo) utilize estes sentimentos para entrar em transe.

Crie, depois de estar instalado comodamente, uma imagem ou uma cena de um filme sobre sua situação atual ou acontecimentos recentes que o impedem de concentrar-se. Você é o protagonista de seu *filme* e tente associá-lo a algum personagem de

filme ou programa de TV que tenha visto. Imagine-se e sinta que está vendo e dirigindo este filme. Deixe que seu personagem sinta tudo que você está sentindo neste momento.

Se a cena é em um bosque (árvores, grama e um riacho) e você comportar-se como um Steven Spielberg ao dirigir essa cena, colocará luzes, cores, contrastes, borboletas voando, pássaros cantando, crianças brincando e no chão uma toalha com vinho, queijo e pão, em uma tarde ensolarada.

Agora, se você escolher um Alfred Hitchcock, tirará as luzes, o filme será em branco e preto, substituirá as borboletas por morcegos, os pássaros serão corujas, em lugar de crianças, homens-lobo uivando, no chão um nevoeiro e em uma noite de lua cheia.

Deixe aflorar seus sentimentos. Pode ser que necessite fazer este tipo de experiência de ator-diretor várias vezes e assim estar preparado e treinado para fazer desse filme, uma comédia ou uma tragédia.

Indução de uma reação intelectual.

Uma das coisas mais difíceis para as pessoas que pensam muito, é deixar de pensar tanto. Se você acha que tem muitos pensamentos que o impedem de entrar em transe de auto-hipnose, tente concentrando-se em seus pensamentos. Observe-os, veja-os entrar, ficar e logo saírem. Mexa-os para cima à direita, abaixo à esquerda, ao centro, mudando-os de lugar, como se fosse uma tela. Tente ajudar-se, inspirando pelo nariz e ao expirar emita o som "oooooo" até quase esgotar o fôlego e então termine com o som "mmmmm".

"oooooooooommm". Este é um som de um *mantra* de meditação muito antigo que, segundo se diz, é a resposta à charada *zen*: qual é o som de bater palmas com uma mão só? Enquanto todos os sons se criam pelo contacto de dois objetos, "oom" é o som que faz o ar ao passar por uma corda vocal, que é a metáfora de uma mão. Mas, pense nisso depois.

Quando se concentrar nesse som ecoante que sai de seu interior, poderá advertir o domínio que tem sobre o movimento do som "ooo" que sai de seu peito, entra na garganta, passa por trás da garganta, pela cavidade nasal, pelo seno nasal. O ideal é fazer umas quinze respirações "oom" enquanto se concentra em suas inspirações e expirações profundas, imagine cada pensamento separadamente dos outros, identificando um por um. Desta maneira sua atenção será totalmente absorvida no processo de centrar-se que terminará experimentando um transe auto-hipnótico.

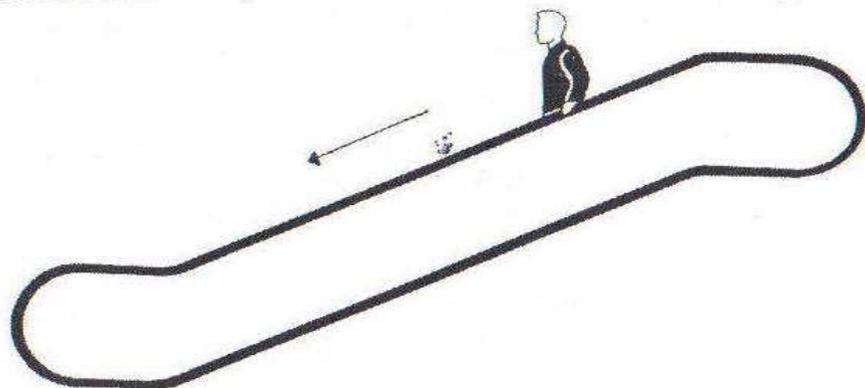
Aprofundamento

Quase todos os hipnotizadores ensinam a aprofundar o transe mediante uma mudança na técnica.

Alguns recomendam-se repetir mentalmente uma só palavra ou um número. Enquanto os imagina com o olho da mente. Outros recomendam imaginar uma cena que facilita a sensação de paz e desprendimento.

Imagine que está em um centro aberto de um edifício moderno, rodeado de lojas e de gente (um shopping). Chega até uma escada rolante, que desce e

sente como estar descendo até o andar seguinte, onde todo mundo está mais tranqüilo. As luzes são mais suaves e não há nada. Você desce, se afunda, chega até mais embaixo, até ficar tão profundamente relaxado.



Pode também ser outro tipo de escada, até o relaxamento profundo. Pode ser em um local que conheça ou que tenha visitado alguma vez e pode descer esta escada, a um lugar que exista na realidade ou na sua fantasia. A escada pode ser: reta, em ângulo ou aspiral; 50, 30 ou 10 degraus. Lá embaixo há um sitio relaxante e agradável, como voce possa imaginar.

Enquanto vou descendo pela escada, estou mais próximo do novo local, de uma nova experiência, ficando curioso e na expectativa, não necessitando de elementos secundários, somente minha imaginação.

Posso dar os passos necessários que me levarão a essa experiência de relaxamento profundo que cada vez estou conhecendo melhor.

Enquanto faz estas sugestões, é conveniente ir visualizando os degraus enquanto vai descendo e à medida em que vai descendo, sente aumentar o seu relaxamento. Não analise a sugestão, deixe-a fluir.

Sugestão

Nesta etapa você se dá sugestões. Pode repetir uma meta para alcançar, com palavras, ou dizer algo que reconhece como verdade, porém que não pode praticar.. Também pode ver a si mesmo da maneira mais vívida possível com a fisionomia que deseja ter e executando os atos que deseja realizar. Aqui vai uma sugestão que pode servir a quem quiser emagrecer.

Imagine que em um espelho, você vê sua nova figura magra. Diga — *“irei sentindo-me com mais energia à medida em que chego ao meu peso ideal. Não terei fome depois de ter comido o suficiente para as reais necessidades de meu corpo. Me contentarei com meu novo corpo e sentirei orgulho ao tomar as rédeas de minha vida”*.

(No caso da sugestão para emagrecer, **nunca** fale em perder peso ou quilos, porque nosso cérebro se acostumou desde a infância que o perder é igual a castigo. Quando perdia um brinquedo era castigado, quando perdia um exame era castigado profissionalmente, quando perdia dinheiro era castigado economicamente, quando perdia um amor era castigado emocionalmente, etc.).

Portanto trate de **ganhar** uma nova figura, **ganhar** um novo aspecto. **Falar de ganhar.**

Saída do transe

Ainda que seja impossível que encontre dificuldades em sair do transe, a maioria dos especialistas aconselha que se sugira antecipadamente como sair dele. Se não fizer com uma fita cassete, pode fazê-lo com um despertador, em caso de adormecer. Outro método consiste em ordenar-se o seguinte: *“enquanto conto de um a 5 vou sair do transe descansado, alerta e com capacidade de fazer o que me propuz. Um, sinto que meu corpo recobra o tônus muscular normal, dois, volto a captar os sons que me rodeiam, três, minha mente se aclara, quatro, me sinto a cada momento mais alerta, cinco, abro os olhos e me sinto bem. Muito bem.”*

Como saber se conseguiu

A mudança do estado normal de consciência de vigília a de consciência hipnótica, pode ser muito sutil. Talvez não seja percebido na primeira vez que tente. Tenha paciência consigo mesmo.

Três sinais de que tenha conseguido entrar em transe auto-hipnótico são:

- 1º - Perceber ou sentir que se realizaram as mudanças sugeridas para criar um estado de relaxamento. Exemplo: ficar absorto em uma sensação determinada.
- 2º - Perceber que a sugestão para sensações físicas (tais como: frio, formigamento, calor, leveza ou peso) tem produzido um ou mais desses efeitos.

- 3º - Ver as horas, antes de fechar os olhos durante a prática. Momentos antes de abri-los ao final, calcule quanto tempo transcorreu. Ao abrir os olhos, olhe o relógio: passou aproximadamente o tempo calculado? A impressão distorcida do tempo é um sinal de estado hipnótico.

Resumo do método

- 1 - Mediante o relaxamento progressivo ou de Jacobson, procurando o tempo necessário para relaxar-se completamente.
- 2 - Centre a atenção no ponto à sua frente.
- 3 - Faça a si mesmo sugestões de cansaço e peso nos olhos e de relaxamento mais profundo.
- 4 - Visualize um lugar (real ou imaginário) de paz, agradável e confortável, um local afastado de suas preocupações ou pensamentos que o distraiam.
- 5 - Concentre sua atenção e as imagens em sensações nas mãos e dedos. Visualize sensações de frio, formigamento, calor, leveza ou peso. Assim que notar uma destas sensações, estimule-a e espalhe-a com outras sugestões.

*“Alguns homens vêem as coisas como elas são,
e dizem: Por que?
Eu sonho com coisas que nunca foram,
e digo: Porque não?”*

Bertrand Russell

13

Técnicas de indução para Auto-Hipnose

Esta técnica se pode mudar e adaptar para uso pessoal. Na prática existem muitos métodos para induzir o transe. Este é um deles. Caso se interesse por algum outro gravado, veja a sessão “*acessórios*”.

Pode tomar este guia e usá-lo como está escrito, ou modificá-lo. Pode lê-lo ou gravá-lo em cassete, tomando o tempo de duração e respeitando as pausas, que vão estar indicadas com o símbolo (...). Se gravar a indução, pode somá-la mentalmente às modificações ou melhoras que você deseja para atingir seus objetivos, visualizando-os.

Preparação

- Faça uma lista detalhada dos objetivos e escolha **um por vez**.
- Leia o roteiro para ver se se adapta a suas necessidades ou se tem algo a mudar.

- Procure imagens ou fantasias sensoriais que lhe sejam fáceis de criar. Procure lugares que já conhece ou viu em fotos ou filmes.
- Trate de visualizar a escada para aprofundar o estado de transe. Essa escada pode ser real, inventada ou uma que tenha visto em fotos. O importante é que você veja a escada: material, tamanho, forma, localização. Sinta o corrimão; sua textura (se pisa sobre tapetes). Escute o som que fazem seus sapatos, etc. Vivencie o mais possível. Também pode utilizar uma escada rolante, um elevador, um tobogã, etc, algo com o qual se sinta bem.
- Pode gravar uma música de fundo, faça com que seja contínua que não tenha as interrupções normais e que não mude para outra muito diferente, isto pode tirá-lo do estado de transe.
- Não esqueça, ao final do transe, de repetir que *"cada vez que fizer este exercício, vou entrar mais rápida e profundamente no transe hipnótico"*.
- Se for gravar, faça várias experiências com o tom de voz que for usar, suave e cadenciado. Isto leva a uma monotonia que é o que faz entrar em transe.
- Repita as sugestões ou utilize sinônimos. Isto reforça a indução.
- Procure um lugar tranquilo, silencioso. Evite as interrupções, relógios que marcam a hora com sons, telefones, celulares, pagers, campainha, etc.

- Procure colocar-se em uma posição cômoda e confortável e relaxe-se. Pode começar com os olhos abertos, mas vai querer fechá-los logo.

Roteiro:

"Tranqüila e pausadamente expirarei o ar... e inspiro normalmente, sem forçar. Enquanto expiro novamente vou soltando meu corpo... todos os músculos... me relaxo mais e mais.

Agora localizo a tensão que rodeia as pálpebras... sinto-as cada vez mais pesadas... mais pesadas... começarão a fechar como se estivessem cansadas. Tão logo se fechem as desejarei fechadas... sinto como um líquido morno saindo das pálpebras e se espalhando por todo o rosto ...vou-me afrouxando mais e mais, de maneira muito agradável... segura e agradável... começo a soltar os músculos de minha testa... as mandíbulas... solto as mandíbulas, aqui há muita tensão.. os dentes se separam, as mandíbulas se afrouxam, me relaxo totalmente de forma muito agradável sinto o corpo pesado... a sensação de que me afundo mais e mais... ou como uma madeira que flutua, deixando-me levar pela correnteza. Relaxo meu pescoço, movo-o um pouco... se solta... agora os ombros... se relaxam... e esse estado começa a descer pelos braços, até às mãos... à ponta dos dedos. Respiro profundamente e pausado e relaxo o peito... solto o ar... e com ele se vão as tensões... afrouxo os músculos das costas... todo o tronco vai se soltando... afrouxando... afrouxando.

Me concentro no ventre... no abdômen... faço uma respiração abdominal e solto todas as tensões

alí acumuladas... continuo descendo até os genitais e os glúteos... completamente relaxados... as cadeiras... as pernas... os músculos maiores do corpo, solto-os... chego às panturrilhas... se soltam... os tornozelos... os pés... até a ponta dos dedos. Agora todo o corpo está solto, relaxado... relaxado e pesado... a sensação é muito, muito agradável.

Agora começo a imaginar-me em uma escada de dez degraus. Estou no alto da escada e me disponho a descer. A cada degrau que desço vou me sentindo mais pesado... vou me afundando mais, vou começar a descer e vou contando os degraus e em cada degrau sinto-me mais relaxado. Vou contar de 10 a 1... me sentirei mais confortável, 10, desço o primeiro degrau.. que me levará a um estado de transe mais profundo... começo a realizar mudanças positivas em mim mesmo. 9... começo a sentir-me mais profundamente relaxado... 8... neste degrau... me sinto mais relaxado... todas as partes de meu corpo... se relaxam mais e mais. 7... quanto mais desço, maior é meu bem-estar... nada me distrai... 6... a sensação de paz aumenta... o estado é mais profundo. 5... estou no meio do caminho.. este transe é dirigido por mim... e isso me dá muita satisfação... sei que posso fazê-lo novamente... tantas vezes quantas tentar. 4... minha respiração é mais solta... mais profunda e solta. 3... uma sensação de prazer se alastra por todo meu corpo... por dentro... e por fora. 2... Já estou quase no final, me sinto mais relaxado, mais e mais. 1... cheguei... o relaxamento é total e profundo, o transe também é mais e mais profundo. Cheguei ao final da escada e cheguei ao lugar onde queria chegar. Aqui posso realizar as mudanças necessárias.

Me sentirei à vontade falando comigo mesmo. Minhas palavras serão claras... as imagens nítidas.

Posso sentir formigamento nas mãos e nos pés e isso fará muito bem. Aqui neste estado... vou me dar as sugestões para trabalhar em meus objetivos... **(Aqui vão suas sugestões para seu objetivo).**

Toda vez que desejar retornar a este estado de auto-hipnose totalmente relaxado... tudo o que necessito é fazer várias respirações e descer a escada contando de 10 a 1.. e voltarei a este estado de relaxamento profundo. Cada vez vai ser mais rápido e mais profundo.

Agora vou contar de 1 a 5, e começarei a subir a escada. À medida em que for subindo irei despertando e sentindo-me muito bem. Quanto mais próximo ao 5, mais alerta e renovado... 1, começo, a subir... 2... 3, quase desperto... 4, estou sentindo-me muito bem... 5, desperto, totalmente alerta, bem esclarecido”.

Importante: Se gravar uma fita controle o tempo de duração para que possa caber toda a gravação em um lado só porque o fato de ter que mudar de fita vai perturbá-lo. Procure falar pausadamente, monotonamente. Experimente as cenas como se fosse um ator e não de longe como um expectador, como se estivesse vendo um filme. Pode ajudar o tom de voz gesticulando enquanto grava. Não esqueça que os componentes mais importantes da cena são: silêncio e paz. Quanto mais intensamente imaginar e viver a cena mais êxito terá sua sugestão.

Outro roteiro:

“Comodamente sentado, começo a respirar de forma profunda, soltando o ar pela boca, e deixando entrar suavemente pelo nariz.. um ato natural e automático... me imagino sentado em uma cadeira de balanço (ou um balanço), em uma praia, à beira do mar. O mar avança e se detém perto de mim... retrocede ou torna a avançar... me balanço tranqüilamente com o ritmo do mar, e enquanto me balanço observo cada onda, e cada onda leva minhas preocupações. As leva mar adentro, onde desaparece na profundidade da água... e continuo me balançando... e minhas inquietudes se vão com cada onda, mar adentro. Minha mente está livre e é agradável balançar-me neste lugar... estou cada vez mais relaxado... mais e mais... e...”

*E me concentro no movimento do mar... minha respiração acompanha as ondas. O mar avança, inspiro... o mar retrocede... expiro... (Repetir esta imagem da respiração umas 10 vezes). Estou solto, tranqüilo, sereno... relaxado... mais relaxado e posso alcançar mais facilmente meus objetivos... **(coloque suas sugestões pós-hipnóticas)**.*

O sol começa a desaparecer, pouco a pouco vai escurecendo e quase não se vêem as ondas... o ruído do mar vai se distanciando... o balanço vai se detendo pouco a pouco... e começo a acordar, ao contar de 1 a 5 vou despertar tranqüilo e esclarecido... 1, o balanço, está mais lento... 2... 3... estou bem tranqüilo... 4, quase desperto... e 5, abro meus olhos, estou bem desperto e alerta”.

Importante: Este transe se acelera se você conseguir um som de mar como fundo para a fita. Ajuda sua imaginação e as sensações se multiplicam.

Indução para o aprofundamento:

Adote a postura de cocheiro. Respire profundamente e muito pausadamente. Tome cada vez mais consciência de sua respiração, e sinta relaxar-se cada vez mais e mais. Feche os olhos. Relaxe seu rosto e todo o corpo, parte por parte. Imagine que está em uma loja enorme, um Shopping Center de 10 andares. Daqui a pouco vai começar a descer por uma escada rolante (ou comum, como achar mais confortável) e, em cada andar que vai descendo vai ficando mais tranqüilo, mais silencioso. As luzes vão diminuindo. Em cada andar há um tipo de comércio diferente. Vai passando por cada um deles procurando situar-se, vendo, sentindo escutando. Vivenciando o mais possível, sinta como a cada andar que desce mais se relaxa, mais se aprofunda seu sono. *“Quanto mais desce, mais profundo é o estado de relaxamento e de auto-hipnose. 10º andar... no andar está situada a praça de alimentação... é o andar mais iluminado e mais barulhento... vejo os quiosques de venda de comidas... há das mais variadas... das mais coloridas... sinto os aromas e posso diferenciar vários deles... Vejo o movimento e o barulho de criança que aqui existe, e os comparo com meu estado agora, os comparo com minha ansiedade... e desço um andar.*

· 9º andar... música e sons muito agradáveis, aqui estão as vendas de equipes de som, de discos...

procuro identificar a música que escuto... identifico três... e até acompanho alguma cantarolando... continuo descendo... 8º andar... brinquedos, brinquedos e mais brinquedos... cheios de crianças... escuto risadas... vejo crianças correndo... brinquedos de todas as cores... ursos de pelúcia, bem fofos... bonecos que falam e choram... caixas de música... escuto... vejo... sinto... sinto as mesmas emoções que sentia quando recebia um brinquedo novo... e agora desço mais um andar... 7º andar... estão as casas de material esportivo... bolas grandes... ovaladas... redondas... pequenas, de tênis, raquetes de várias formas... todos os tipos de camisetas... de todas as cores, dos principais clubes... esportes conhecidos... e outros não tanto... equipes de neve... sinto como seria experimentar os aparelhos de ginástica... continuo até o 6º andar... estou no supermercado... tem as gôndolas cheias e arrumadas simetricamente... as latas em forma de pirâmide, vejo todas as formas identifico marcas... sinto o aroma das frutas... melões... uvas... pêssegos... ao passar próximo ao balcão de laticínios sinto o ar frio... escuto o barulho das garrafas de vidro... os auto-falantes anunciando ofertas... sinto o aroma do pão recém-feito... experimento uma uva e a saboreio... e já estou no 5º andar... vejo móveis... objetos de decoração... cortinas de Jacquard... poltrona de couro, o aroma de couro é forte... luminárias... quadros coloridos e de pintores famosos, procuro identificar algum... experimento um colchão... super cômodo... me solto... desço ao 4º andar... roupas femininas e masculinas... ternos... vestidos curtos, longos... camisas de seda... gravatas de todas as cores e desenhos... lenços indianos... sapatos... salto alto...

manequins expostos em vitrines... um pouco mais abaixo chego ao 3º andar... leio cartazes que dizem: "Bijouterias e perfumes"... colares com contas maravilhosas, provadores de perfumes, experimento três marcas diferentes, os aromas são maravilhosos... há anéis com pedras enormes brilhantes... brincos compridos feitos com corais, pérolas... os frascos de perfumes tem uns formatos diferentes, desenhos de estilistas... o sono é mais profundo, aprofundo mais e mais... e chego ao 2º andar... verde, verde e vivo... é o andar das flores e plantas... aqui sim há uma diversidade de cores e formas, todas criadas pela natureza... plantas com folhas vermelhas, largas, longas... redondas... diferentes matizes... flores em vasos... conhecidas... exóticas... e mais e mais afundo no sono, completamente relaxado... e chego ao 1º andar... profundamente adormecido... é o andar que se vendem tapetes... persas... tecidos... completamente relaxado... procuro um tapete bem fofo e me deito... relaxado... solto... nada me preocupa... nada me perturba... rolo em cima do tapete... e o sono é mais profundo... cada vez mais profundo... estou solto... solto e descansado... (Aqui coloco meus objetivos) agora começo a retornar... vou subir contando de 1 a 5... e quando chegar a 5 estarei totalmente desperto... desperto e descansado... 1, começo a subir... 2... 3... 4, cada vez mais desperto e descansado... e, 5, meus olhos se abrem, estou bem... me sinto muito bem".

'Feliz é o que sabe o que procura, pois quem não sabe o que procura, não vê o que encontra'.

Charles Chaplin

14 Programação da mente

O Q. I. não é um fator genético, se bem que existem gênios precoces. O principal fator é a correta programação do cérebro. Hoje se sabe que as pessoas podem ser treinadas para desenvolverem seu Q.I. porque se sabe mais sobre o cérebro. O Q. I. é o poder de fazer distinções e associações. Neste capítulo vamos comparar a auto-hipnose com uma máquina de lavar roupas.

Na auto-hipnose você relaxa seus músculos e libera sua mente (*lavadora de roupas*), de um determinado problema (*roupa suja*), que o preocupa nesse momento, você sugere à sua mente subconsciente o ato que você pode executar (*programação*). Sugere a si próprio a idéia de que, depois de analisado minuciosamente o problema, enquanto se mantém em estado hipnótico, seu subconsciente se encarregará do resto.

As sugestões pós-hipnóticas que você deu a si mesmo serão convertidas em hábitos de pensamento positivo e a solução de seu problema surgirá automaticamente de seu subconsciente.

Apressando a cura: em uma ferida o coágulo protetor se processa automaticamente, você pode ajudar a natureza limpando a ferida com uma solução antisséptica e colocando uma gaze.

O mesmo ocorre com uma ferida psicológica (frustração, desencanto), você deve sobreviver à desgraça ajudando com o pensamento positivo, deixando que seu subconsciente saiba exatamente aquilo que deseja que ele faça por você (*apertar o botão*).

A mente subconsciente fará o resto automaticamente trabalhando em seu próprio benefício.

Reprogramando o subconsciente para obter resultados

Ao reprogramar seu subconsciente ofereça sugestões positivas e construtivas. Para alcançar seus objetivos, focalize o desejado com uma atitude positiva, porque pode estar sendo vítima de uma programação antiga e inútil que reside em seu subconsciente. Deve eliminar essa programação.

Um atleta deve aprender todos os movimentos. Deve aprender o processo de seu esporte antes de alcançar uma façanha. *“Não pode correr nas olimpíadas se não souber amarrar seu tênis”*.

Tem que reprogramar o subconsciente para substituir todos os hábitos destrutivos e prejudiciais por faltas e procedimentos novos e de êxito.

O subconsciente adora hábito e pautas (*veja capítulo de Jogos Interiores*). O subconsciente não é muito discriminador. Para ele dá no mesmo estar fantasiando na hora do café, gastando tempo e energia, ou colocar-se a caminho bem cedo para estudar.

Para que a reprogramação tenha sucesso, você necessita:

- Ter um conceito e uma atitude positiva a respeito de você mesmo.
- Programar-se para conseguir objetivos bem específicos.
- Assimilar o êxito em sua vida e desfrutá-lo.

Destes três elementos o mais difícil de obter é o de determinar especificamente seus objetivos.

Determinar com precisão seus objetivos:

Aqui é imprescindível saber bem e especificamente o que você quer e para que quer a auto-hipnose. O saber o que você quer é o mais difícil, porque nos falta precisão em nossa linguagem oral.

Para explicar melhor esta idéia, imagine que você se encontra com a *“lâmpada maravilhosa”* de Aladim e ao esfregá-la aparece o gênio, que o convida a fazer três desejos.

Você o que pediria ao gênio? veja quanto tempo demora para decidir-se. Veja como é difícil pedir isso porque não sabemos objetivamente o que queremos.

Suponhamos que lhe peça felicidade: muito bem, agora temos que estudar qual é o conceito de felicidade para você e para o gênio.

Para você, pode ser viver em um palácio. Para o gênio, viver dentro de uma lâmpada.

Pediu dinheiro? sensacional! o gênio faz zás e lhe entrega 10 dólares. O que aconteceu, é pouco? você não pediu quanto.

Pediu 10 milhões? Não se esqueça que o que você quer não é ter todo esse dinheiro para você, senão desfrutar desse dinheiro. O pedido correto seria desfrutar de tanto dinheiro.

Pode pedir paz. O referencial de paz do gênio bem pode ser um lugar tranquilo, árvores, grama, sem ruídos nem vizinhos desagradáveis, onde não existem telefones, campainhas, nem cobradores. E isto se assemelha muito a um cemitério, não?

Pedir amor, também tem seus riscos porque pode ser de um animal vagabundo, ou de pessoas que não desejamos.

Uma vez um senhor se encontrou com o gênio de Aladim e lhe pediu: “*quero a melhor mulher do mundo, que ninguém a queira tirar de mim e que se conforme com pouco*”. O gênio saiu de forma imediata à procura da melhor mulher do mundo, que reunisse aquelas condições. Encontrou e trouxe-a: *Madre Teresa de Calcutá*. Para o gênio, a melhor do mundo, sem discussão.

Como vê não é tão fácil pedir especificamente. A fórmula ideal seria perguntar-se:

– O que é que quero (especificamente):

- ser?
- ter?
- fazer?

– Qual é o referencial para mim de que consegui isso que desejo?

Por exemplo: No Rio de Janeiro o referencial é o Corcovado (esta segunda pergunta é chave para expressar melhor o que quero).

- O que me impede? O que evita consegui-lo? (Repetir esta pergunta tantas vezes quanto necessário)
- Qual é o custo (pessoal, emocional, profissional, econômico, etc) para consegui-lo? Estou disposto a pagá-lo?
- Quando quero? Coloque data.

Saiba que o mais importante de tudo isso é sua decisão, a qual tem que ser respeitada, porque é a melhor decisão nesse momento. Amanhã, quem sabe? O respeitar sua decisão evita que os “*Quatro Dragões*” da má comunicação se despertem e façam ninho em seu coração. O primeiro é o **ressentimento** contra todos e generalizando; o segundo é **recriminação**, “porque o fiz ou porque não o fiz”? o terceiro, **remorso**, “juro que nunca mais”... e o último e o pior de todos, **revanche**, “quando o vir...”.

Por isso repetimos que é importante saber e aceitar sua decisão nesse momento. **Não esqueça.**

Pautas para uma programação eficaz

- Cuide para que as sugestões sejam simples e concisas: quando estiver hipnotizado é importante que entenda com clareza e rapidez o que foi sugerido.
- Repita as sugestões: isto é importante porque ajuda a reforçar e reter a sugestão. Se torna instintiva, automática.

- As sugestões tem que ser confiáveis e desejáveis; se não acredita que é capaz da mudança que propõe a sugestão, é provável que a rejeite.
- Maneje dentro de um marco temporal: para saber quando o quer, pode ser já ou a longo prazo. O ideal é estipular momento ou data. Uma data chega. Palavras como “*mais adiante*” ou “*depois*” são subjetivas e não chegam.
- Cuidado, pois as sugestões podem ser interpretadas literalmente. (Uma vez disse a um atleta que atendia com hipnose, que no outro dia *correria como um cavalo*; resultado: fez a corrida sobre quatro patas).
- Procure várias sugestões para o mesmo objetivo. Inclusive sugestões com símbolos, imagens bem definidas deverão ser reforçadas com outras sugestões específicas diferentes dirigidas ao *não-consciente*. Quanto mais sugestões se faça, mais oportunidades se tem para gerar as mudanças que se deseja.
- Limite as sugestões a uma área problemática por vez: não pode sugerir-se deixar de fumar e emagrecer ao mesmo tempo. Não há necessidade de sobrecarregar-se. Você comeria um elefante sozinho? É possível, um pouco todos os dias, não tudo de uma só vez.
- Use também sugestões permissivas, que possam persuadir o inconsciente com um “*talvez*”, um “*é possível que*” além das outras diretas e

autoritárias. Assim, asseguramos a aceitação por parte do inconsciente de um ou ambos os tipos.

- Utilizar palavras que sejam **positivas e afirmativas**.

Existem boas razões porque a maioria das pessoas reagem mal às afirmações negativas, com um “não”. Que solicitação o induz a aceitar melhor? “Não feche a porta” ou “Deixe a porta aberta por favor”. Desde a infância escutamos muitos mais “não” que “sim” e desenvolvemos uma resposta condicionada às afirmações expressas com palavras negativas. Uma auto-sugestão feita com palavras negativas tem menos probabilidade de ser aceita. Sempre que possa, conecte uma sugestão positiva com o benefício ou compensação que vai obter a recompensa que receberá de imagens, palavras e símbolos positivos contribuirão para que a sugestão seja aceita e levada a uma ação. No início pode ser difícil eliminar das sugestões os “nãos” e outras palavras negativas. Não se inquiete, isto melhorará com a prática.

Como prática teste o exercício seguinte. Nas linhas da esquerda escreva enunciados simples e sem complicação sobre os comportamentos que se propõe mudar. Mencione qualquer hábito que necessite reduzir ou eliminar.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Agora repasse suas frases e procure as negativas, tais como: “*não posso*”, “*me agradaria*”, “*tentarei*”, etc. Se encontrou alguma transcreva-a na linha da direita na forma positiva e como se já as houvesse conseguido.

Exemplo:

<u>Não quero ficar nervoso</u>	<u>Estou tranqüilo</u>
<u>Tentarei perder peso</u>	<u>Estou cada dia mais elegante</u>
<u>Não vou beber mais álcool</u>	<u>Sou um abstinente</u>

Vemos que neste último caso o “*não*” da direita é positivo.

- Selecione imagens para intensificar as sugestões diretas. Não esqueça que uma imagem vale mais que mil palavras, e se a imagem é em cores vale duas mil palavras; e se tem tamanho, aroma, temperatura, som, etc, vale o equivalente a cinco mil palavras. Certas palavras evocam imagens ou lembranças que tem um significado único e especial para você. Suas experiências passadas influem no que vem à mente, no que sente emocional e fisicamente e no que percebem seus sentidos. O inconsciente se relaciona melhor com as sugestões que saem de nossa própria fonte de experiências. É o nosso “ponto de vista”.
“Um alfaiate que segundo contam, era muito competente e amava o que fazia, teve uma audiência com o papa e quando um jornalista lhe perguntou: “como ele é?” o alfaiate respondeu: é um 44 e meio”.

Ao criarmos nossas sugestões, estamos falando de um idioma que já conhecemos, usando palavras próprias e símbolos que nos sejam familiares. Por mais línguas ou idiomas que se fale ou domine, quando a gente tropeça e se machuca, sempre se utiliza o idioma materno. Crie sua própria linguagem sugestiva, que vai ter mais significado e um efeito mais potente em seu transe. Observe como você se comunica com os outros. Você pode ser *visual*, que gosta de ver as coisas e pôr as idéias na forma de imagens; calor, tamanho, forma, 3ª dimensão, etc. ou pode ser *auditivo*, que prefere escutar as coisas que saem e se lembrar das coisas mais facilmente associadas a um ruído ou som determinado, ou vozes, tom, volume, timbre, ou talvez goste de *sentir*, de ter o controle nas mãos, apalpar, sentir as imagens, sensações de temperatura, textura, cheiro, sabor, etc. Nós usamos várias modalidades, mas temos uma que predomina nesse momento. Muito se escreve e se estuda sobre este fenômeno, com o nome de P.N.L. (Programação Neuro-Linguística), que é a forma de um modelo de comunicação compreensiva e de processo mental. Esta técnica é muito útil para compreender os modos de comunicação consigo mesmo e com os demais. Se você deseja descobrir sua modalidade de comunicação predominante, preste atenção ao seu estilo de falar e a seus gestos, grave sua voz conversando e escute a fita e defina as palavras-chave, quais são as mais usadas, a que modalidade pertencem. Quanto mais relacionado esteja a linguagem empregada nas sugestões, estas agem com mais efetividade. Assim,

ao construir sua própria linguagem sugestiva, comece a usar seu estilo predominante e introduza as outras para enriquecer as sugestões.

Pense também de forma antecipada em várias imagens para cada objetivo. As imagens tem que ter fácil identificação e que você já conheça. Por exemplo: "Ao soltar o ar eu me sinto relaxado e flácido como um macarrão cozido" ou "Deixe sair ao expirar lentamente o estresse e a pressão, assim como a chaleira joga o vapor quando tem pressão".

Pode acrescentar como sugestão apropriada a cada objetivo com as comparações que lhe resultem mais vivências. Dedique alguns momentos a achar mais material para comparações. Evite sugestões generalizadas e ambíguas como: "Estarei mais atento". Mais atento do que? Quanto mais atento? O simples objetivo de ter mais atenção é vago, impreciso, mas a imagem de "me sinto como um funil que concentra um jato de água quando eu me concentro na leitura", isto é mais específico.

Quanto mais concretas as sugestões que se fizer, mais força elas terão. A partir de agora, procure imagens que sirvam para identificar sentimentos, emoções, desejos, expectativas e faça uma **poupança** para uso futuro.

Use também os estímulos sensoriais, os cinco sentidos, para descrever melhor as imagens e cenas, deixando-as o mais vívido possível.

Se bem que os canais de ingresso de informação sejam cinco, geralmente as pessoas usam mais um do que o outro. Esta situação pode modificar-

se de acordo com o estado de ânimo que esteja vivendo nesse momento.

Para ter certeza de atingir o canal usado nesse momento, o melhor é usar os cinco, de forma simultânea.

Se a sugestão é em um parque:

Visão – Veja os raios do sol passando entre as folhagens e como o caminho se estende bosque adentro. As folhas tem uma cor furta-cor.

Audição – Pode escutar o vento entre as árvores e o estalar das folhas soltas.

Tato – Ao caminhar sinta como seus pés se afundam no colchão de folhas soltas, e como a brisa fresca acaricia seu rosto.

Olfato – Cheire o mato e sinta o aroma da terra molhada.

Gustação – Saboreie uma graminha que se mescla com o sabor salgado de sua transpiração.

A pessoa fala consigo mesma em uma linguagem que tem um sentido especial e que está baseado em suas experiências anteriores. (Por exemplo: Pôr do Sol, fogo na lareira, o aroma de uma comida, uma noite de tormenta, etc.).

Evocam imagens e recordações que tem um significado especial e único para cada pessoa. Suas experiências passadas influem no que vem à mente, no que sente emocional e fisicamente, e ainda, no que

percebem seus sentidos.

Nosso inconsciente se relaciona melhor com as sugestões que fluem de nossa própria fonte de experiência. Por isso, o melhor, é expressar com palavras próprias e usar símbolos que sejam familiares. Ou seja, busque algo em suas próprias experiências com as quais combinar as sugestões.

Por último, programe a saída: de um a cinco, subindo 5 degraus, tente o possível para repetir sempre o mesmo procedimento aos efeitos de **automatizar** a saída.

“Um casal que havia feito um curso, dos tantos que existem, de controle da mente e pensamento positivo, competiram entre eles para ver quem conseguia primeiro realizar seu desejo. Ele pediu um carro; ela, uma casa. Ele pensava num carro, ela numa casa. Assim, passaram horas, dias, semanas. O desejo se cumpriu para ambos ao mesmo tempo: conseguiram um trailer”.

*“A natureza é o grande médico
e o homem possui este dentro dele mesmo”.*

Paracelsus

15

Aplicação da Auto-Hipnose na terapia

Já dissemos que a ansiedade é o centro de quase todos os problemas, e, como o transe auto-hipnotico é totalmente incompatível com ela, só o fato de entrar em transe já é suficiente para eliminar muitos problemas ocasionados pelo excesso de tensão, como o estresse.

Os problemas de pele (herpes, psoríase, eczema, urticária, etc), em quase sua totalidade são sintomas de tensão nervosa.

Dissemos anteriormente que a hipnose não cura nada, mas pode aliviar e controlar muitos destes problemas. Ao fazer seu exercício de auto-hipnose e ao ter bem claro qual é seu objetivo; tente associá-lo com uma figura a **mais objetiva possível**, que para você represente esse problema.

Exemplo: Uma dor nas costas pode ser associada com a imagem de um cachorro mordendo, uma dor-de-cabeça se pode identificar com uma prensa comprimindo o crânio, uma infecção, com um

formigueiro, que as formigas vão se espalhando por todos os lados.

O mais importante é que você deve criar suas imagens interiores. A premissa do trabalho com imagens é que ao trabalhar sua realidade interior, conquista também a exterior. Tem que criar realidades interiores tão poderosas que consigam uma mudança nas exteriores.

Depois de criada a imagem objetiva do problema (quando digo objetiva é porque deve ter forma, tamanho e cor, se houver dificuldade em criar imagens siga esta ordem: primeiro procure uma forma, depois um tamanho, e por último uma cor). Procure saber como conseguiria solucionar, acabar, diminuir, apagar ou até matar esse inimigo. Uma coisa que facilita é a irreverência.

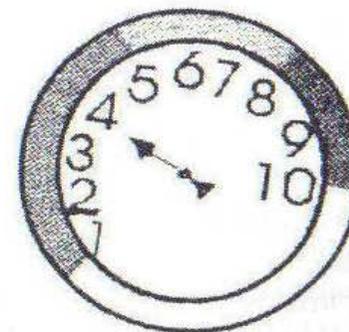
Mude as imagens, começando pela cor, tamanho e forma. Ao contrário do construído, que é como se realiza a mudança com mais rapidez. Como dissemos, utilize a irreverência ou o ridículo, que modifica imediatamente o processo.

Toda **imagem** gera um **sentimento** e este gera uma **sensação**. O mais interessante é que são avenidas de mão dupla e uma sensação pode gerar uma imagem ou um sentimento, etc.

Então, ao modificar a imagem, se modifica todo o resto do processo. No caso do cachorro mordendo as costas, o primeiro que apareceu foi a imagem de um cachorro (forma), grande como um "doberman" (tamanho) e de pêlo preto (cor). Se pintamos o cachorro de cor rosa, automaticamente diminui a pressão de sua mordida porque o cérebro não pode associar cor rosa com nada agressivo. Se o diminuimos de tamanho, até ficar

com as dimensões de um "pincher", sua boca diminui e a mordida, obviamente, será menor.

No caso da prensa, apertando o crânio se pode imaginar que se é uma prensa deve haver *alguém* apertando, caso contrário, como apertar cada vez mais?. Esse alguém pode ser uma pessoa desconhecida, conhecida ou você mesmo. Se está difícil visualizar, procure ir por segmentos, primeiro: veja onde está a manivela que aperta, depois localize a mão que a está operando, suba o braço e veja se está de camisa de mangas longas ou não, e continue até o ombro. Vá vendo o tamanho dos membros, se são masculinos ou femininos. A cor da pele, e assim até chegar ao rosto. Aí converse com essa pessoa, perguntando porque está apertando, o que ganha com isso, etc. este processo é puramente um transe hipnótico, porque tem *fé, expectativa e desvio de atenção*. No caso de ansiedade, angústia, dores emocionais etc, que são puramente subjetivas, pode-se associá-las com um relógio ou um manômetro, que mede de 0 a 10 (desenho).



Procure saber nesse momento quanto está marcando esse relógio, como se pertencesse a uma caldeira de pressão. A pressão da caldeira seria seu mal estar. Toda caldeira de pressão tem uma válvula de escape para casos de perigo. Veja que o relógio de 0 a 5 tem uma faixa verde, que está indicando *total controle*, de cinco a oito, a faixa já é amarela, que indica *advertência* e de oito a dez a faixa já é vermelha, *perigo*. O “truque” consiste em observar várias vezes o relógio durante o dia, para ir tendo um controle, como o faria qualquer funcionário encarregado da sala de máquinas. Este tipo de jogo mental, treina a imaginação, a qual vai ficando cada vez mais viva.

É muito comum escutar de meus alunos: — “*não consigo visualizar nada*”. Isso é, ou falta de costume, preguiça ou o crer que a visualização é ver uma fotografia com todos os detalhes. Além disso há pessoas que são menos visuais que outras. A visualização não é ver como uma foto, mas evocar o todo.

Você pode visualizar o Cristo Redentor que está no Corcovado, no Rio de Janeiro? Se pode, como estão as mãos do Cristo, com as palmas para cima, para baixo ou para a frente? Lembrou? E agora que lembrou bem, você é capaz de me dizer quantas pregas tem a túnica dele? Difícil, não é verdade? Aí está a diferença entre *visualizar* e *evocar*. Pouco a pouco e com o treinamento você vai agregando detalhes às imagens.

Não se preocupe, não fique ansioso, o pior que pode acontecer é que não aconteça nada. Acalme-se e comece de novo.

A cura por imagens pode ser utilizada em todas as doenças ou mal estares, isto vai ser de grande ajuda à equipe médica que esteja trabalhando com as

mesmas. Se houver um *formigueiro* ou *cupim*, consiga um *tamanduá* e dê-lhe forma, tamanho, cor e batize-o com algum nome que lhe pareça simpático e ponha-o para trabalhar a fim de que coma todas as formigas (foco da infecção). Para um trabalhar melhor com o tamanduá, divida seu corpo em partes ou meridianos. O trabalhar com imagens é o princípio básico da *psiconeuroimunologia*, que faz com que as imagens soltem na corrente sanguínea um tipo de substância hormonal que aumenta o poder imunológico.

Parece ridículo, porém o mais importante é que dá resultado e isso é o que importa. Se tiver alguma obsessão perturbando sua cabeça, visualize-a, objetive, dê-lhe forma e depois de identificada, ridicularize-a, tire toda sua importância.

O caso de M. pode ilustrar melhor isso.

M chegou em meu consultório conduzido por seu pai, um senhor de raça japonesa, dizendo que M, com 33 anos, sofria de uma alteração obsessiva e compulsiva, escutava vozes dentro de sua cabeça que lhe repetiam permanentemente: — “Salte pela janela” (ele morava no sétimo andar), — “Mate seus pais”, e assim conduzia seu dia. Logicamente isto vai se acentuando com o tempo até que chegue a ser insuportável, perder o controle, e leve a saltar pela janela e matar os pais.

Na hipnoterapia que utilizo, bem poucas vezes trabalho procurando o porque essa pessoa está sofrendo esse transtorno, mas como repará-lo.

A hipnose proporciona mais efeito quanto mais prática é. Ajuda a encurtar os caminhos terapêuticos, tomando atalhos que levam a resultados excelentes,

poupar tempo, que é fundamental em terapia.

Portanto, para conseguir este atalho o mais rápido possível, o que deve ser feito é entrar no psiquismo da pessoa para depois fazer o caminho de volta trazendo-o.

Quando M me conta a respeito da voz que escuta, peço que tente individualizá-la. A individualizar como uma voz forte e rouca que sai de um canto da casa. Pergunto-lhe quem está nesse lugar e ele localiza a figura de um “samurai”, vestido com seu uniforme de luta e suas armas.

Peço-lhe que tire toda a roupa do “samurai” e que o deixe só de cueca rosa. Automaticamente, o ver o “samurai” de cueca rosa já muda a expressão do rosto de M., que esboçou um sorriso. “Qual é sua impressão a respeito do “samurai”?, lhe perguntei: — “Ficou um tanto afeminado”, respondeu.

“Veja como, ao tirar as armas, provocou uma ferida nos lábios”, sugeri a M., “a ferida é tão profunda que o deixou fanho. Agora escute como o “samurai” lhe diz que se atire pela janela e mate seus pais, com um tom de voz homossexual e totalmente fanho”.

Aqui M. começou a rir, e assim foi por um tempo toda vez que ele escutava as ordens do “samurai”. Ria e ria. Uma semana mais tarde estava trabalhando, e seus companheiros, contentes de vê-lo novamente, se perguntavam de que ria. Só ele e eu sabíamos porque e de que ria. Isto pode parecer antiacadêmico, mas o que importa é o resultado.

Se quiser que a auto-hipnose e a terapia dêem resultado, **não se preocupe nunca com o processo** que levou ou leva a isso, **ocupe-se com o resultado**. Nunca limite sua criatividade, deixe fluir as idéias, as

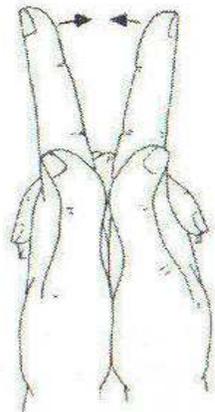
imagens, não questione, não force. Você é o que imagina ser, é como você interpreta sua realidade.

Para finalizar: visualize o problema e procure a solução tomando como base essa visualização. Um menino que tinha um tumor no cérebro imaginou que o tumor era inimigo de outra galáxia e o identificou bem. Montou sua própria frota de defesa e lutava todos os dias contra o *inimigo*. Criou um *vídeo game mental*. O tumor se reduziu e pôde ser extraído cirurgicamente.

Na introdução dissemos que nossa intenção era ensinar a brincar e brincar é o que vamos fazer com sua imaginação. Desta maneira a ativamos mais e podemos dominá-la e fazê-la crescer.

A desculpa que mais escuto é: “Não tenho imaginação”, ou, “Não consigo imaginar”. Se for assim, vamos fazer um exercício: pense que está com muita sede, muita sede, a boca seca, bem seca, você mexe a língua, junta saliva e a engole, e isso lhe produz uma satisfação, lhe dá prazer, o refresca. Agora imagine que novamente está com muita sede, a boca bem seca. Move a língua, enche a boca de saliva, pega um copo e cospe dentro dele. Em seguida toma a saliva do copo. Veja como você reage, lhe dá nojo. Por que? A saliva que engole e a que cuspiu não são as mesmas?, ou você tem uma saliva para engolir e outra para cuspir? Isso é fruto unicamente da sua imaginação.

Outra Experiência: Coloque as mãos como indica a figura a seguir, separando os dedos indicadores, feche os olhos e pense que os dedos tem magnetismo, um ímã, e que se atraem por mais que você não queira; se atraem mais e mais. Já verá o resultado.



Um detalhe muito importante é que, não adianta lutar contra a idéia que o está perturbando, porque por um fenômeno de uma das leis da sugestão, a *de efeito contrário*, quanto mais se tenta fazer um determinado trabalho, tanto mais difícil será obter êxito nele.

Por exemplo: Tente não pensar em um fusca de cor azul. O que acontece? O primeiro que aparece é o fusca de cor azul. Já dissemos que quando se põe em jogo a vontade e a imaginação, esta última ganha a batalha.

Os pensamentos obsessivos, como os vícios, obedecem melhor à imaginação que à vontade. Fica difícil negar os efeitos da imaginação, que compreende todas as associações, sentimentos e idéias que passaram pela mente do indivíduo. Uma pessoa que

tem um pensamento ou uma idéia negativa a respeito de algo ou uma tarefa a realizar, sua imaginação produz efeitos iguais, como se realmente o sujeito se encontrasse frente a essa situação.

Este processo se denomina de *imaginaria sensorial*. Se sua imaginação continua irradiando-lhe esta impressão negativa uma e outra vez, é muito natural que se desenvolva uma grande ansiedade quando chegar o momento de enfrentar a situação real. O pensamento contínuo em idéias negativas danosas e destruidoras leva eventualmente à realização das mesmas. Isto acontece devido à expectativa, à crença de que se realizam. O ter uma idéia referente a uma ação determinada resulta freqüentemente nessa ação; isto é uma das teorias da hipnose: a *ideoplasia*, onde uma idéia tende a converter-se em ação. Mais adiante veremos este fenômeno ao estudarmos o pêndulo de Chevreul.

Por isso nunca se deve recorrer à vontade para se obter as mudanças fisiológicas desejadas. O organismo não responderá com a mesma facilidade às ordens direitas do tipo imperativo, como a manipulação persuasiva das experiências anteriores do sujeito por meio de sua própria imaginação. Ao usar a idéia de uma imagem, use suas experiências anteriores, se quiser por exemplo sentir sua mão, anestesiada pode imaginar que tem uma luva de neve que a adormece por esfriamento excessivo, mas se nunca teve a sensação de neve em suas mão, vai ser difícil imaginá-la. O melhor seria: colocando a mão em uma jarra de água gelada ou deixando-a adormecida com a sensação de cortiça ou madeira, assim que consiga visualizar isto, sentirá que sua mão desenvolve uma sensação de peso.

Na mudança, pode usar a gestão da memória e recordar, uma vez que se sentou em cima de sua mão e ficou adormecida, como se houvesse aplicado um anestésico, com a sensação de cortiça.

Estimulando desta forma a imaginação é muito mais provável que consiga o efeito desejado. Não esqueça de usar as imagens carregadas com a maior quantidade possível de sensações. Utilize um tipo de verbalização sensório-imaginário-descritiva.

Assim como vimos que as imagens, emoções e sensações estão interligadas entre si, e se se modifica uma, alteram-se as outras. Acontece exatamente o mesmo com a mente e o corpo; o que afeta um afeta o outro. E uma boa amostra disso é brincar com nossas posturas corporais, para podermos modificar nossas atitudes mentais.

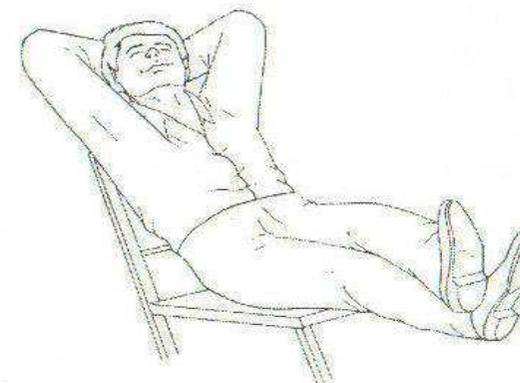
Você já ficou depressivo?

Notou como era sua postura corporal?

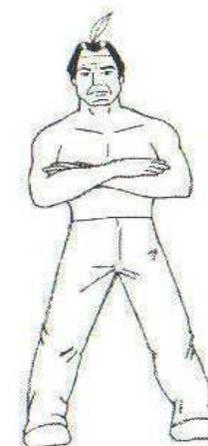
A cabeça pesada, o olhar perdido, para baixo, os ombros caídos para a frente, as costas curvadas.

Esta é mais ou menos a postura de uma pessoa deprimida.

Agora, procure colocar-se na posição que indica a figura..., sentado na ponta da cadeira, recostado, os pés em cima da mesa, cruzados, ou então, as pernas cruzadas em 4, a cabeça para trás, apoiada sobre as mãos, os cotovelos para trás, o olhar em direção ao teto e repita: — *“Como estou deprimido!”*. O que acontece? Preste atenção: a mensagem corporal que chega ao cérebro é muito mais forte que a mensagem verbal. Essa postura nunca vai ser de deprimido.



Em caso de insegurança, adote esta outra postura, que batizei de *postura do chefe índio*. Em minha infância, quando via filmes de índio, me impressionava a postura quase arrogante dos índios, como se desafiassem o mundo.



Experimente-a e perceberá mudanças imediatas em seu interior e em suas idéias.

Estes procedimentos eliminam a *“própria dúvida”* que existe dentro de nós. É como se estivéssemos preparando um papel para a atuação de algum

personagem em uma peça teatral; quanto mais ensaiarmos, melhor vamos nos sair. É comportar-se: **Como se...** como se o soubéssemos fazer, e a situação começa a ficar cada vez mais conhecida para nós. O conhecido se faz sempre muito melhor.

Como é impossível enumerar, por falta de espaço, as sugestões que se deve aplicar em cada caso em especial, por exemplo: para eliminar os meus hábitos (cigarro, obesidade, álcool; para dominar os medos; alergias, asma; melhorar a auto-estima, ter mais motivação, redução do estresse; melhorar o desempenho esportivo; dormir; perda ou separação, etc. fazemos notar que é importante o treinamento, primeiro com as técnicas da auto-hipnose para poder passar o mais rapidamente possível por uma boa programação.

Cultive, use, pratique ao máximo sua capacidade criadora para imaginar-se e, no desenvolvimento de sua criatividade e sua capacidade, visualizar o resultado que deseja, aí vai estar a chave de seu êxito na obtenção de suas aspirações e uso da auto-hipnose.

Tudo tem uma estrutura, uma base de construção, um padrão. Os medos e as fobias se constróem de uma mesma forma: assim como os problemas de pele tem seus problemas, os hábitos outra, e assim por diante.

Visualize, dando forma, tamanho, cor, encarnando em algo o problema. E imediatamente veja a solução desse problema. Sabendo como é, poderá saber como eliminá-lo ou controlá-lo.

Repito: o mais importante é sua própria criatividade para solucionar um problema que é seu.

No livro: "Mental Gym" de Tom Wujec, existem várias técnicas para aumentar sua criatividade. Wujec ensina a "estabelecer o que se propõe", determinando: "Qual é a melhor maneira de _____".

Por exemplo: Se um adolescente enfrenta o problema de acne. Se o que se propõe é determinar a melhor maneira de livrar-se de suas espinhas estará focalizando mal as coisas.

Se seu propósito é como ser mais atraente, então estará abrindo a porta a outras possíveis soluções, quais sejam: conseguir melhor roupa, cortar o cabelo mais na moda e emagrecer um pouco.

Linus Pauling, duas vezes prêmio Nobel, dizia: "Para uma boa idéia, o melhor é ter muitas idéias".

Exercício:

O que é isto?



Grande parte de nosso processo de pensamento, está condicionada para encontrar uma resposta correta e nada mais. Com este procedimento, que é inculcado através de nossa experiência em testes e enigmas, nos detemos tão logo achemos uma resposta. A primeira solução, ainda que não seja a melhor, nos bloqueia o impulso de seguir buscando. Perdendo assim a oportunidade de buscar uma solução melhor.

O que achou dos círculos da página anterior? Pode olhar um pouco mais: um rolo de fita isolante, uma garrafa vista de cima, o sifão do lavatório, uma bola entrando em um aro, vista de cima, etc. Continue buscando, e assim poderá achar uma solução melhor.

O importante é que saiba associar e estabelecer conexões.

“Horácio sempre foi uma pessoa muito otimista. Acontecesse o que acontecesse sempre dizia: “Poderia ter sido pior”. Assim, quando lhe roubaram o carro, ele disse: “Poderia ter sido pior, poderiam me machucar e não o fizeram”. Ao queimarem sua casa ele se manifestou dizendo: “Poderia ter sido pior, sorte que meus filhos não estavam ali nesse momento. E assim sempre: poderia ter sido pior...”. Um dia um amigo lhe comenta: “Horácio, você está inteirado do que aconteceu com César? Ele, segunda-feira chegou cedo em sua casa e encontrou sua mulher com outro. Sem hesitar, matou a mulher, o outro e se matou. Que desastre!”. Horácio perguntou: “Em que dia você disse que aconteceu?”. “Na segunda-feira”, disse-lhe o amigo, Ah!”, disse Horácio, “Poderia ter sido pior”. “Como, pior que isso?”, disse o amigo. “Se fosse na quinta-feira, o morto teria sido eu”, respondeu Horácio.

Não esqueça! Sempre “poderia ter sido pior”.

Parte III

*‘Nada é veneno, tudo é veneno;
a diferença está na dosagem’*

Paracelsus

16 Como se comunicar com seu subconsciente através do pêndulo

Vamos imaginar que nossa vida é como percorrer o traçado de um labirinto, em distintos níveis de prazer e dor, onde o nascimento seria o ponto de partida e a morte, a saída.

Continuemos brincando com nossa imaginação e pensemos que dentro de nós convivem dois irmãos gêmeos: **consciente e subconsciente**. Consciente é o que começa a percorrer o labirinto, porém caminha em marcha-a-ré, sem ver. Não sabe o que vai acontecer e vai se guiando de acordo com suas experiências. Quando choca-se contra algo ou fica sem saída, corrige o rumo e se desvia. Esses choques e golpes produzem muitas vezes dores e estados de ânimo negativos. E assim caminha pelo labirinto (pela vida).

Enquanto isso acontece, o subconsciente vê todo o labirinto, de um plano mais elevado. Vê o que sucedeu, o que está sucedendo e o que vai suceder. O subconsciente vê tudo e relata, mas é mudo e não pode gritar. Não pode comunicar-se verbalmente com seu

irmão. Sendo assim, resolve comunicar-se por outros meios: sonhos, sensações fisiológicas, idéias (intuições), escrita automática, premonições e reações. Isto explicaria o “*guia interior*”, o “*sábio*”, o “*anjo*”, “*mentor*”, “*guardião*” etc; personagens diferentes, que variam segundo a cultura de cada povo e que estariam ao nosso lado para ajudar-nos. Este seria o ponto de contato que se faz através da hipnose com nossos alunos, e que faz com que a *ponte levadiça baixe* e possamos entrar e comunicar de forma mais direta e efetiva com o subsciente.

Um dos princípios básicos da sugestão é demonstrado pelo Dr. Bernhaeim (Escola de Nancy - 1837-1919), com a teoria da ideodinâmica. Essa teoria diz que: “*Todo pensamento tende a converter-se em uma ação*”. Isto se pode demonstrar através de espelhos e microfones especiais de tal maneira que, quando uma pessoa pensa em algo as cordas vocais se movem. Então, ao pensar em algo (consciente ou inconscientemente) esse pensamento se expressa através de todo o sistema muscular do corpo, de uma maneira quase imperceptível.

Sechenov fez um estudo especial sobre o fenômeno da ideomotricidade, e Pavlov escreveu: “*Há algum tempo se tem observado e cientificamente demonstrado que, quando alguém pensa em um determinado movimento (quer dizer, tem uma idéia cinética de seu movimento), mecanicamente sem advertência, o executa*”. O Dr. Lerner também fala deste fenômeno, e o leva mais ao campo do inconsciente, com sua teoria da ideoplasia.

Este fenômeno explicaria as experiências que realizam muitos jovens estudantes com o “*jogo do copo*”, ou os que realizam com *Tábua de Ouija*.

Nestas experiências o que realmente se consegue é comunicar-se através de elementos como um copo, um abecedário, uma flecha, com o próprio subsciente e, em certos casos, com o de outras pessoas. Ao pensar ou ao receber algum pensamento forte este se transporta ao esquema muscular e daqui ao objeto que exterioriza a comunicação.

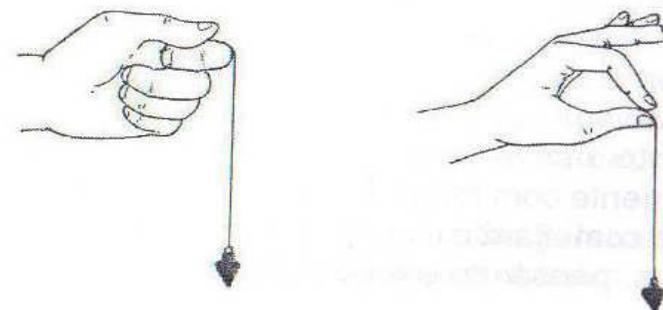
Vamos agora realizar uma experiência demonstrativa que vai lhe ser muito útil para poder comunicar-se com seu subsciente. Esta experiência se conhece com o nome de “*Pêndulo de Chevreul*”.

Material: Um pêndulo (que pode ser comprado em casas especializadas ou fabricado com um pedaço de linha de aproximadamente 30 cms. de comprimento e um objeto que se possa amarrar em uma das pontas, como *por exemplo*: um anel, uma chumbada, etc.

Uma folha de papel em branco e um lápis.

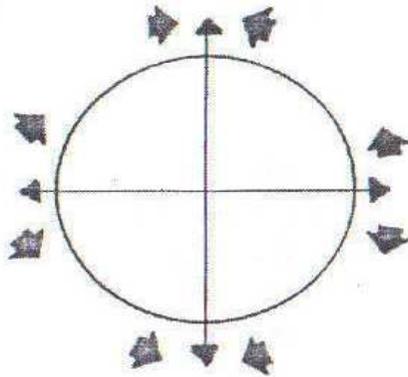
Exercício

Pegue um pêndulo, tal como indicado no desenho, preferivelmente com a mão com a qual escreve, veja qual das maneiras lhe fica mais cômoda e pode apoiar o cotovelo sobre uma mesa para não cansar-se, e assim, não prejudicar o bom desempenho durante o exercício.



Olhando fixamente o pêndulo, pense firmemente que se move como os ponteiros de um relógio (sentido horário), e veja-o movendo-se nesse sentido. Tudo isso sem que você mova conscientemente seus dedos nem mãos. Pouco a pouco o pêndulo começará a mover-se cada vez mais intensamente. Depois de alguns segundos, pare totalmente o pêndulo. Agora pense fortemente que se move em sentido anti-horário, olhando sempre fixamente a ponta onde está o peso. O melhor é imaginar como seria o movimento, segui-lo imaginariamente com o olhar, como se estivesse acontecendo realmente. Tente depois outros tipos de movimentos, como por exemplo: para a frente e para trás, para a direita e para a esquerda.

Na folha de papel faça um círculo e duas linhas que se cruzam, como indica o desenho.



Pegue novamente o pêndulo, mas agora feche os olhos e pense na palavra "SIM", e peça a seu subconsciente que se comunique indicando "sim". Enquanto estiver fazendo, repita e repita "sim", mentalmente com força. Ao fim de alguns segundos o pêndulo começará a mover-se, continue com os olhos fechados, pensando e repetindo "sim".

Mais ou menos, quando completar um minuto, abra seus olhos e veja em qual dos sentidos está se movendo o pêndulo. Assim que esteja bem seguro de que esse é o sentido que indica "sim", marque na folha de papel.

Tenha exatamente o mesmo procedimento com a palavra "NÃO" e marque no papel. Depois faça o mesmo com as palavras "PODE SER" e "MUITO DIFÍCIL", completando a folha, e assim é a maneira pessoal que seu subconsciente se comunica. Todas as pessoas tem diferentes maneiras de fazê-lo. A partir de agora as respostas de seu subconsciente vão ser simplesmente essas. Por isso insisto: **assegure-se** bem das primeiras respostas, para não marcar errado.

Bem, já temos nosso próprio código. Agora, como usá-lo, e em que casos?

Em primeiro lugar, **não é aconselhável** fazer ao pêndulo perguntas pessoais que tenham um conteúdo emocional de expectativa. Por que? Porque, se não estamos bem preparados, podemos expressar através do esquema muscular nossas expectativas, que nem sempre são a realidade. Primeiro, pratique bastante, até que os resultados e a experiência lhe indiquem que já pode ter mais confiança no pêndulo para perguntas emocionais.

Pode usá-lo para perguntar, por exemplo: o sexo de um feto de uma mãe grávida; onde está um objeto perdido, e até pode começar a aventurar-se a realizar perguntas de resultado futuro: em um esporte o ganhador; o possível clima em uma determinada data, etc.

Como fazer as perguntas? Isto é muito importante porque deve ser muito objetivo e preciso.

Como as respostas são fechadas e simples, não pode haver perguntas abertas como por exemplo: Quem vai ganhar? O pêndulo vai responder "sim", "não", "pode ser", ou "muito difícil", e isso não indica nada a você. Pergunte-lhe: "Vão ganhar os de camiseta azul?" e aí sim, a resposta ficará bem definida e clara.

Senão, vai ser como aquele senhor que envia um telegrama da Europa, a seu filho que vivia na América

— "Filho, no Natal, você vem ou eu vou?", e o filho lhe responde: — "sim".

O pai sem entender a resposta, lhe envia outro telegrama: — "Filho, sim o quê?" e o filho responde: — "Desculpe-me: sim papai".

"Um grande mestre não se esforça jamais em explicar-te seu ponto de vista, apenas te convida a ficar a seu lado para que você veja por si mesmo"

Rev. R. Inman

17

Técnicas de memória

Temos que imaginar a memória como um músculo, o qual, se não for utilizado, vai se atrofiando mais e mais.

As anotações do que fazer, as agendas, índices telefônicos, etc, vão nos levando a deixar de lado a memória.

Por mais estranhos ou difíceis de memorizar que possam parecer à primeira vista, os nomes e lugares podem reter-se na mente através de umas poucas regras que se denominaram "*Mnemotécnicas*". Se for seguida esta ordem, tudo será mais simples:

- Escutar ou ler o nome até assegurar-se de que compreendeu perfeitamente (se estiver se apresentando pessoalmente, não solte a mão até registrá-lo).
- Repita várias vezes com ênfase e toda vez que achar oportuno. Deve associá-lo a determinadas características da pessoa.
- Quando se tenta a memorização deve-se buscar em um processo de associação nome, pessoa,

- lugar, alguma particularidade que lembre algo familiar, incorporado à rotina diária.
- Deve-se tentar vincular o nome à pessoa ou o lugar a imagens habituais. Este é um recurso estritamente pessoal e se usa para que a associação se estabeleça o mais rapidamente possível. Quanto mais ridículas as associações melhor, mais fáceis de recordar.

Memorizar rostos

- Tente descobrir certas características dessa pessoa, proporções de sua testa, nariz, orelhas. Reproduza-as imediatamente em forma de caricatura. O nome deve ser “impresso” mentalmente, abaixo.
- Coloque cores nesse desenho imaginário, louro, moreno, tez branca, tez negra, queimado pelo sol, etc.
- Vincular essa pessoa com suas atividades e imaginá-la em algumas delas.

Técnica de associação

É necessário que seja um caminho com 10/20 passos de memória. Vai sempre utilizar este mesmo caminho.

Para facilitar agora, sugerimos-lhe os dedos de suas mãos (como indica o desenho). Coloque suas mãos juntas, como se fosse digitar. Dê um número de 1 a 10 a cada dedo, começando pelo menor da esquerda, e o número 10 será o pequeno da direita.

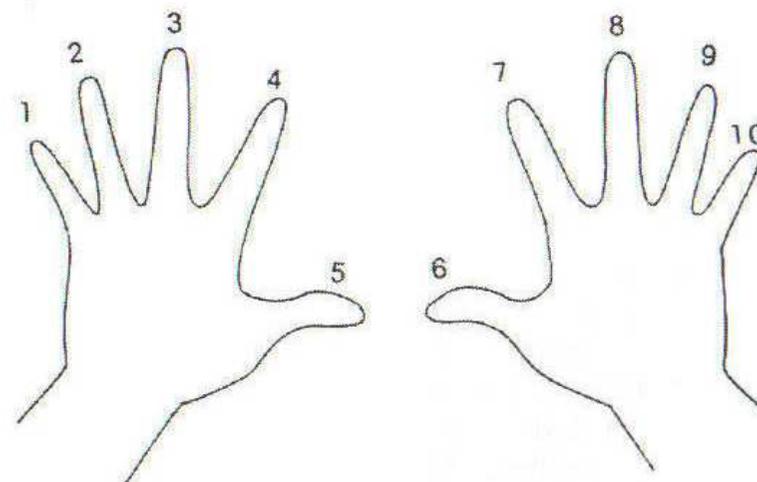
Memorize bem a colocação de cada número em

cada dedo. Quando estiver pronto, peça a alguém que lhe vá ditando dez coisas, uma de cada vez. Você as vai colocando nos dedos correspondentes procurando associá-las com algo cômico. No princípio pode até fazer mímica se desejar, isto facilita muito. Comece com os cinco dedos da mão esquerda e depois de lembrar deles, passe para a mão direita.

Para lembrar com mais facilidade basta mover o dedo, que a associação aparece quase que de imediato. Depois de praticar pode passar do 11 ao 20, usando as segundas falanges de seus dedos.

Ao treinar bastante a ordem não integrada, pode lembrar o objeto ou o lugar indistintamente.

Quando faltar memória pode-se substituí-la pela criatividade: *“Uma vez, perguntaram a um aluno muito criativo, mas preguiçoso o que ele sabia sobre a Guerra dos Cem Anos. Ele pesquisou em sua memória e não se lembrava de nada. Usando sua criatividade, começou dizendo: No primeiro dia, às sete horas da manhã...” e assim continuou.*



*“Prefiro fracassar naquilo que amo,
do que triunfar naquilo que detesto!”*

Fabio Puentes

18

Considerações Finais

Temos visto que a auto-hipnose é um estado profundo e absorvente. Durante esta experiência estamos mais abertos e receptivos a novas idéias.

Praticamente todo mundo deseja ter mais habilidade para alcançar estados de consciência nos quais se possam obter mudanças e alterações com mais facilidade.

Com a auto-hipnose, as pessoas ficam mais abertas e receptivas para aumentarem suas habilidades e capacidade criativa, podendo fazer melhor o que fazem bem. Sua capacidade física, mental e emocional, sente a influencia neste estado e consegue fazer com que os limites, antes auto-impostos pela pessoa, venham a expandir suas fronteiras.

A auto-hipnose serve para estender e para abrir essas alterações desejadas. Depois que tiver dominado à perfeição, a técnica de auto-hipnose, vai poder começar a programar cada vez melhor seu cérebro.

Mas mesmo com uma técnica de auto-hipnose depurada, treinada, polida, etc. não tente fazer *regressão de idade*, nem *viagens astrais*.

Por que não *regressão*?

Pelo simples fato de que vai ser uma regressão auto-dirigida, e isso não dá muita garantia de que não seja mais que fruto de nossa própria imaginação.

Lembre do que disse Cazzaniga: — *“Nossa mente tem vários módulos, mas se expressa no singular”*.

E as *viagens astrais*?

Por uma razão bem simples: não estamos preparados para enfrentarmos esse tipo de coisa sem ficarmos com certos medos e temores. Aliás, nem todos estamos preparados, e nem todos tem boa estrutura psicológica para enfrentar ou reviver situações traumáticas, que poderão levá-los a situações de pânico.

Pode sentir sensações estranhas, não conhecidas que escapam de seu domínio, como a sensação de “não voltar”, e isto produz emoções negativas que vão contra o fenômeno da hipnose. Prejudica a entrada no transe, porque já não se realiza de forma espontânea nem automática.

Se você crê que seu caso merece uma *regressão de idade*, consulte um especialista, é o melhor que tem a fazer. Já para o caso da viagem astral não é tão necessário. Geralmente se faz mais como curiosidade e moda do que por necessidade. Parece que quase todo mundo quer ter um certo “*poder*”. Em nossa concepção pessoal, isto é altamente negativo, porque pode desenvolver em certas personalidades a “*síndrome do nazareno*”, o fato de ter certos poderes e fazer coisas “*maravilhosas*”, querer “*curar*” a todos, e aí começa a desencadear-se um ego descontrolado. Resultado: pode terminar o resto de sua vida em uma “*sala com as paredes amplamente acolchoadas, usando uma camisa de lona com as mangas longas o suficiente para serem amarradas nas costas*”.

Antes de terminarmos, lembre-se de três coisas muito importantes:

- Ao praticar auto-hipnose sem complicações, o pior que pode ocorrer é: *que não aconteça nada*.
- A auto-hipnose é simples e se automatiza; nós é que somos os complicados.
- A hipnose não é perigosa, perigoso é o hipnólogo.

A prática da auto-hipnose vai torná-lo independente dos elementos secundários e vai fazer com que use mais seus próprios elementos primários, como é o caso de sua mente.

“Num reino havia dois mendigos que viviam no castelo. Um deles bajulava permanentemente o rei para conseguir comer melhor. Um dia o bajulador, depois de haver comido a melhor comida, encontrou-se com o outro mendigo comendo lentilhas — “se aprender a bajular o rei, como eu faço, nunca mais vai comer lentilhas”. E o que estava comendo lentilhas respondeu: — “Se aprender a comer lentilhas como eu faço, nunca mais vai ter que bajular o rei””.

Não quero despedir-me sem antes agradecer-lhes por terem confiado neste trabalho, que espero seja de muita utilidade. Basta acreditar e praticar.

Despeço-me com um dos poemas mais bonitos que existem e que é de autoria de Henfil:

***“Se não houver frutos
valeu a beleza das flores;
Se não houver flores,
valeu a sombra das folhas;
Se não houver folhas;
valeu a intenção da semente”***

Bibliografía

- ARBONES, Sebastián: *El inmenso poder de la hipnosis.*
- ALMAN, B. Lambrou, P.: *Técnicas de Autohipnosis para la salud y el desarrollo personal.*
- FURST, J.: *Técnicas rápidas de Hipnosis.*
- ERIKSON, Milton: *Obras varias*
- CASTAÑEDA, Carlos: *Relatos de Poder*
- DADLEY, J. Staudacher, C.: *Hipnosis camino para el cambio.*
- GALLWEY, T.: *Inner Skiing*
- KROGER, William: *Hipnosis Clínica y Experimental.*
- JACOBSON, Edmund: *Relajamiento progresivo.*
- LeCRON, Leslie: *Autohipnosis, Hipnosis Experimental*
- MARKHAM, Ursula: *El poder de la Visualización*
- PLATONOV, Konstantin: *Psicología Recreativa*
- POWERS, Melvin: *Autohipnosis*
- ORNSTEIN, Robert: *The psychology of consciousness*
- SCHULTZ, J.: *Entrenamiento autógeno*
- WUJEC, Tom: *Mental Gym.*

Acessórios

Se você tem interesse em adquirir fitas cassete e CDs com técnicas de relaxamento e indução, fitas VHS com técnicas de Auto-hipnose, kit completo de auto hipnose, outros livros, obter informações sobre palestras e os diversos cursos que fazemos, ligue para: (011)3120-2127, 214-1349 ou escreva para **Editora CenaUn** (Associação para o exercício Clínico e Experimental da Hipnose), à Rua Minas Gerais, 428 - Cj. 100/119 - Consolação - CEP 01244-010 - São Paulo - SP ou visite a página www.fabiopuentes.com.br.

Aos meus alunos, para lembrar-me

O dia chegará em que meu corpo jazerá sobre um lençol branco, que cubra cuidadosamente os quatro cantos de um colchão, num hospital ativamente ocupado em atender a vivos e moribundos.

Em determinado momento, um médico comprovará que meu cérebro deixou de funcionar e que, definitivamente, minha vida chegou a seu fim.

Quando tal coisa acontecer, não tenteis infundir a meu corpo uma vida artificial com a ajuda de alguma máquina.

E não digam que estou em meu leito de morte... Estarei em meu leito de vida.

E vejam que este meu corpo seja retirado para contribuir, para que outros seres humanos tenham uma vida melhor.

Dêem meus olhos ao desditado, que jamais tenha contemplado o amanhecer, que não tenha visto o rosto de uma criança, ou nos olhos de uma mulher, a luz do amor.

Dêem meu coração a alguma pessoa a quem o próprio somente lhe tenha feito viver intermináveis dias de sofrimento.

Meu sangue dêem ao adolescente resgatado de seu carro totalmente destruído a fim de que possa viver, até ver seus netos brincando ao seu lado.

Dêem meus rins ao doente que tem que recorrer a uma máquina para viver de uma semana à outra.

Para que uma criança possa chegar a andar, peguem todos os meus ossos, todos meus

músculos, as fibras e todos os nervos do meu corpo.

Procurem arduamente em todos os cantos de meu cérebro e se necessário, peguem minhas células e façam que se desenvolvam, de modo que algum dia um menino sem fala possa gritar com entusiasmo ao ver um gol de seu time e que uma garota surda possa escutar os respingos da chuva nos vidros de sua janela.

O que ficar de meu corpo entreguem ao fogo e joguem minhas cinzas ao vento para contribuir com o crescimento das flores.

Se algo restar para enterrar, que sejam meus erros... minhas fraquezas e todos, todos meus preconceitos com meu próximo.

Dêem ao diabo meus pecados, entreguem minha alma a Deus.

Se por acaso quiserem de mim recordar-se, façam-no realizando uma boa obra ou dizendo alguma palavra bondosa a quem tenha necessidade de vos.

Se fizerem tudo isto que peço... eu viverei eternamente!!!

Fabio Puentes

Aprende a viver

*Se a lógica te indica
que a vida é
um mero acidente
sem sentido
não renuncie à vida:
renuncie à lógica.*

*Se a lógica te diz
que no fundo
nada é diferente
porque todos morremos
e desaparecemos, então:
não vivas no fundo.*

*Aprenda a desfrutar do momento,
ainda que não dure para sempre.
Mais ainda, goze-o
porque é só um momento
que não há de durar.*

*Os momentos
de nossa existência
podem ser eternos
sem que sejam perpétuos.*

*“O infinito
enquanto dure”*

*Se assim aprendes a viver,
podes enganar
a morte e viver
mais anos
dos que tinhas predestinados.*

Fabio Puentes.

Empresarial, como assessor em comunicação e motivação para melhorar as vendas, ultrapassando as limitações.

Atua junto a empresas aéreas, com passageiros fóbicos.

Ministra cursos de Hipnose Prática e Clínica, Auto-Hipnose, Caminhada pelo Fogo, oferece treinamentos individuais e coletivos, em sua clínica em São Paulo.

Eis aqui o livro que você deve ler, caso se achar motivado para empregar novas estratégias que possam melhorar sua vida. Fabio Puentes põe ao seu alcance as técnicas necessárias para consegui-las.

É uma obra especialmente pensada para desmistificar a prática da hipnose, mudar opiniões, apresentar alternativas otimistas e obtenção do sucesso.

Neste livro encontram-se respostas efetivas e práticas para mudar sua vida, superando todo tipo de problema. Basta somente que sejam aplicadas.

A inclusão de guias completos permite que este livro possa ser utilizado como um verdadeiro manual do usuário, para aprender e controlar a auto-hipnose.

É uma obra colocada ao alcance do público, pacientes e terapeutas, um guia completo do método de auto-hipnose. Todo o trajeto, que vai desde a simples postura inicial, passando pela indução ao transe, e deste à obtenção de objetivos bem concretos para se alcançar maior bem estar físico e mental e encontrar-se consigo mesmo, estão descritos neste livro, de uma forma simples e efetiva.

As técnicas, documentadas com casos práticos, demonstram que a auto-hipnose pode ser espantosamente efetiva, para se conseguir mudanças importantes no comportamento e nos hábitos de cada um de nós.

Posso recomendar este livro a toda pessoa interessada em aprender e conhecer mais sobre o uso de sua mente e da auto-hipnose.

Dr. Osmar R. Colás
Presidente da Associação para o Exercício Clínico e Experimental da Hipnose (São Paulo - Brasil)



