

# ©HIPNOTISTA

## **AUTO HIPNOSE**

Como foi dito no curso presencial, toda Hipnose é uma auto Hipnose uma vez que o processo é permissivo e depende da contribuição do voluntário para acontecer.

Na apostila descrevemos o processo de Hipnose como uma meditação assistida por um profissional capaz, então pensemos, depois do curso todos os participantes se tonaram capazes de guiar uma pessoa ao transe hipnótico, então o próximo passo a ser dado é o seguinte: Por que não guiarmos a nós mesmos em um transe?

A auto Hipnose é um processo de autoconhecimento e atingir o estado é relativamente fácil quando se conhece a técnica, porém é um processo relativamente difícil de alcançar, pois estamos ao mesmo tempo conscientemente guiando nossa mente inconsciente ao transe, e neste momento nosso senso crítico pode nos impedir de alcançar o processo com maestria.

Usaremos então um facilitador para conseguir o transe e uma vez que estivermos mentalmente envolvidos no processo certas sugestões serão transmitidas para que possamos sozinhos alcançar o transe hipnótico.

Para todos aqueles que sentem dificuldade em conseguir silenciar aquela voz na nossa cabeça que conversa conosco durante certos períodos (subconsciente) aconselhamos usar o áudio que será enviado para cada um durante um período de aproximadamente 15 dias, para aqueles que conseguem momentos introspectivos, momentos em que a atenção fica toda e completamente voltada para dentro de si, podem já começar com a técnica que será demonstrada alguns parágrafos abaixo.

Para alcançarmos o processo de auto Hipnose com eficácia precisamos nos livrar de processos que nos causam distração de pensamentos, mostraremos os principais a seguir:

## **A MENTE DE MACACO**

Distração é também referida como desultória, da raiz latina que significa "pular *de um lado para o outro*". Então, um outro aspeto da distração é ser desmiolada, mentalmente saltitante. O Budismo chama isso de "mente de macaco"

A mente de macaco é caracterizada como devaneios desconexos que saltam de tempos em tempos em nossa mente.

## **A MENTE DE ENTRETENIMENTO**

A mente de entretenimento surge quando o fluxo natural das percepções sensoriais se mistura e contamina-se com as nossas emoções. Em outras palavras, a distração é alimentada pelos suspeitos de costume: apego, rejeição e negação. Então distração não é apenas um tique mental. É altamente emocional. Portanto, este termo aponta para um tipo específico de distração – distração por não manter sua atenção no que é importante, o que é genuíno e virtuoso.

Apenas estando atentos à estes mecanismos de distração conseguiremos alcançar o processo de auto Hipnose ? Provavelmente não! Ou talvez sim, sempre temos que nos ater ao fato de que não existem muitas certezas na Hipnose, então cada caso é um caso. O importante é buscar a sua maneira de alcançar o processo, dentro do seu tempo.

-E se eu não conseguir e me frustrar? Alguns de vocês podem estar pensando. Então lhes respondemos que quando chegar este momento de frustração estará a um passo de encontrar:

## **A MENTE DA SABEDORIA**

Quando você fica completamente frustrado, quando sua prática te leva até a ponto de ficar sem esperança e pensa em abandonar todo o caminho, este é precisamente o ponto onde a verdadeira jornada do despertar começa. É nessa altura que práticas anteriores começam a tomar posse, não como uma ornamentação do ego, nem como um adorno, mas como uma energia transformadora profundamente enraizada que se impregna até aos nossos ossos.

Assim como na mística cristã, nós também precisamos abandonar o nosso mundo familiar, deixar tudo para trás e ir para o deserto. Neste caso, o deserto é a nossa própria mente. Esta mente deserta é o que resta quando o nosso projeto de distração contínua se desmorona.

## **COMO SE LIVRAR DA MENTE DO MACACO E DA MENTE DO ENTRETENIMENTO?**

Simplesmente não se livre, não avalie estes pensamentos, não se apegue a eles, seja indiferente.

Thiago de Paula criou uma analogia que deve ser observada:

"Voce deve se imaginar como em um ponto de ônibus, porém sem intenção de ir a lugar algum, apenas sentado ou deitado aproveitando seu tempo, e atento à paisagem".

O ponto de ônibus é a representação do seu corpo/mente, você busca apenas aproveitar o momento sem sair mentalmente do lugar onde você está, pois fisicamente é fácil, basta ficar imóvel.

Seus pensamentos são os ônibus que passam, você não entrará em nenhum deles, porém é praticamente inevitável impedi-los de passar em sua frente, então você simplesmente observa o letreiro indicativo do local para onde ele vai, volta a sua atenção para a paisagem.

A paisagem é uma âncora, é algo que tem mantêm preso à busca do estado hipnótico. Essa âncora pode ser sua respiração, uma música, seus batimentos cardíacos, ou o que você quiser que seja.

- Na prática você deve encontrar uma posição confortável o bastante para relaxar fisicamente, mas não tão confortável que te leve ao sono, e buscar não pensar em nada (ponto de ônibus).
- Fechar os olhos e respirar profundamente (paisagem (neste caso atentaremos à respiração))
- Qualquer pensamento que vier à nossa cabeça os classificaremos em passado/presente/futuro/alucinação (ônibus +letreiros indicativos)
- Então voltamos nossa atenção à paisagem (respiração)

## **SUGESTÕES HIPNÓTICAS**

Facilitaremos o processo com sugestões Pré-Hipnóticas, ou seja, diremos ao nosso subconsciente todas aquelas melhorias que gostaríamos de alcançar quando estivermos em transe.

Observemos que para aqueles que já estiveram em um transe hipnótico, o subconsciente entende e sabe o que é um transe e provocará as mudanças quando você alcançar o estado.

Para aqueles que ainda não estiveram em transe, as sugestões devem ser dadas de maneira mais direcionada: "Quando meu corpo alcançar um nível de relaxamento perfeito, e minha mente estiver completamente livre de pensamentos e crenças limitadoras, meu subconsciente irá trabalhar minha ausência de sono, promovendo todas as mudanças necessárias para que quando colocar minha cabeça no travesseiro para dormir, o sono venha rápido, minha respiração fique lenta e meus batimentos cardíacos desacelerem para que eu durma rapidamente"

Coloque-se na sua posição favorita e dê início ao processo.

### **OBSERVAÇÕES**

Utilize as músicas encontradas no site [www.ohipnotista.com.br](http://www.ohipnotista.com.br) para facilitar o transe.

Utilize aromas que facilitem a diminuição dos CPS mentais para conseguir transes mais profundos.

Crie rotinas e padrões, eles facilitarão processos vindouros.

Caso comece com os áudios, busque o transe sem ele semanas a frente.

### **ESTRUTURA PARA AUTO HIPNOSE COM ÁUDIO**

- Sente-se ou deite-se em uma posição confortável
- Use fones de ouvido
- Nesta estrutura existirão espaços de silêncio para que você dê sugestões ao seu subconsciente.

### **ESTRUTURA PARA AUTO HIPNOSE SEM ÁUDIO**

- Sente-se ou deite-se em uma posição confortável
- Escolha algo para ser sua âncora (música, respiração, aroma...)
- Dê as sugestões Pré-Hipnóticas (as melhorias buscadas, o tempo de transe, e a facilidade de relaxamento nos momentos futuros)
- Busque o relaxamento físico com respirações profundas e livre a mente de todas as distrações
- Aproveite ou máximo quando o silêncio acontecer (você estará em transe neste momento)

