

# Auto-Hipnose

## A transformação Interior



Auto-hipnose A auto-hipnose é uma antiga técnica usada para acessar os níveis mais profundos da nossa mente. No estado hipnótico, a mente se torna especialmente aberta e livre de preconceitos ou temores que a impedem de viver novas experiências. O uso da hipnose para fins terapêuticos é muito antigo e tem se reforçado ainda mais nos tempos modernos com o avanço das técnicas para praticá-la. Mas toda hipnose é na verdade auto-hipnose. O mito de que a pessoa hipnotizada perde a consciência e fica à mercê do hipnotizador é um engano comum. Na verdade, a hipnose depende totalmente da aceitação voluntária das sugestões do hipnotizador por parte do hipnotizado. Desta forma é possível a uma pessoa praticar a hipnose por sua própria conta. Basta para isto que siga diligentemente um programa de treinamento que irá habilitá-la a entrar em transe hipnótico por seus próprios meios. E, uma vez adquirida esta capacidade, um maravilhoso campo para o aperfeiçoamento pessoal se abre de vez para a pessoa. Poder acessar os níveis mais profundos de sua mente e orientá-los no sentido dos seus objetivos é liberar todo o seu potencial de realização intelectual, físico e emocional.

Para praticar a auto-hipnose, no entanto, é necessário seguir um roteiro e ter disciplina. Este roteiro pode ser dividido em cinco etapas. Veja a seguir mais detalhes sobre este roteiro. O procedimento de indução auto-hipnótica em cinco etapas São cinco os passos para desenvolver uma poderosa auto-hipnose e fazer com que sua mente mais profunda faça ou seja o que você quiser. Os passos são: preparação, relaxamento, aprofundamento, sugestão e finalização. Preparação Um plano para a prática é de importância vital, de modo que a primeira coisa que você deve fazer é criar um. Se você não tiver um plano, o que você estará dizendo é que irá praticar quando tiver tempo. Isto nunca funciona. Decida em primeiro lugar quando de uma forma completa e continuada você irá praticar. O tempo que você irá reservar e a frequência da prática proposta devem ser realistas. Lembre-se, você deve querer que o lugar e a hora reservados para sua prática estejam disponíveis uma vez que você tenha se comprometido com o plano. É bem possível que você seja uma pessoa excepcional, capaz de fazer muitas coisas que outras pessoas não são capazes de fazer.

Muitas pessoas se surpreendem em saber que devem permanecer acordadas para praticar a auto-hipnose. Se você tem problemas para permanecer acordado quando tenta praticar não importando a hora do dia, você terá que tomar medidas para evitar o adormecimento. Um método extremo de evitar o adormecimento é praticar em pé até que você perca o hábito de adormecer. Obviamente esta não é a posição ideal para praticar a auto-hipnose, mas nenhuma quantidade de prática irá ajudá-lo se tudo o que você estiver praticando for cair no sono. Se você adormecer mesmo estando em pé ..., é porque precisa de cuidados médicos. À medida que sua prática for avançando, você poderá usar de sugestões para evitar o adormecimento durante suas sessões de auto-hipnose.

Relaxamento O segundo passo após a preparação inicial é tornar-se relaxado. Você tem que relaxar a mente e o senso de julgamento, deixar os músculos do corpo relaxados e livres de tensões. Relaxamento - relaxamento realmente profundo - é uma habilidade que muitas pessoas perderam ou nunca desenvolveram. Algumas pessoas, porém, conseguem fazê-lo com muita facilidade. Elas apenas se livram das tensões e deixam cada parte do corpo tornar-se flácida e relaxada. Se você é uma destas pessoas, inicie sua sessão de auto-hipnose ficando bem relaxado. Divirta-se. Esta não é uma coisa para fazer com pressa. O tempo envolvido na fase de relaxamento da sua indução auto-hipnótica pode variar de meia hora a uns poucos segundos. É uma parte importante na indução e não deve ser negligenciada. À medida que você avançar e a sua habilidade aumentar, você irá reconhecer os estados de profundo relaxamento e será capaz de alcançá-los em um tempo surpreendentemente curto. Mas, como um principiante, seja paciente e divirta-se. Será um tempo bem gasto.

O Aprofundamento Uma vez que você tenha completado a fase de relaxamento, você pode começar a aprofundar este estado. Em algum momento entre o relaxamento e o aprofundamento, você irá entrar num estado hipnótico. Você provavelmente não o saberá, especialmente sendo um principiante, mas isto irá ocorrer mais cedo ou mais tarde. Um dos primeiros obstáculos que um principiante deve superar é a compulsão para "vigiar". Isto é, você ficará esperando pelo evento da hipnose, por alguma mudança no seu estado de consciência ou modo de sentir que lhe dirá: "você está hipnotizado." A expectativa da hipnose irá atrapalhá-lo, e muito se você não a afastar de sua mente. Entrar num estado de auto-hipnose é parecido, neste ponto, com cair no sono. Se você vai para a cama à noite e lá fica tentando se pegar adormecendo - tentando observar o preciso instante em que começa a dormir - você não irá dormir. A atividade de vigiar o deixará acordado. Se e quando finalmente você adormeceu, você não saberá. Quando você acordar, saberá que esteve dormindo, mas você terá que acordar para sabê-lo.

Desta mesma forma, você não saberá quando entrou num estado hipnótico (mas isto não será por que você perdeu a consciência, você não a perderá).

Posteriormente, após ter estado praticando regularmente por algumas semanas ou um mês ou dois, você irá saber que esteve num estado hipnótico após sair dele, mas você não saberá quando entrou nele. Qualquer um leva semanas ou meses para atingir um bom estado hipnótico? Definitivamente não.

Algumas pessoas têm uma incrível experiência já na primeira vez que tentam. Outras podem praticar por vários dias sem nada notar, e então uau! elas têm uma daquelas ótimas sessões de indução nas quais elas sabem que algo de estupendamente bom ocorreu. Mas, se você não for uma destas pessoas, não se preocupe. Continue praticando e você acabará chegando lá.

Ok, mesmo dizendo isto, eu sei o que realmente irá ocorrer. Tão certo como eu estou aqui sentado digitando estas palavras, eu sei que você ainda irá se vigiar. É uma pena, mas isto é humano. Às vezes, nós não conseguimos nos controlar. Você será distraído por cada pequena mudança no seu estado mental, esperando para ver o que lhe acontece à medida que avança no procedimento.

