



Gestión del Estrés

CON

AUTO-HIPNOSIS

ÁNGEL FERNÁNDEZ

WWW.PSICOHIPNOS.COM

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Con técnicas de Auto-hipnosis

Índice

1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?
2. AUTO-HIPNOSIS: QUE ES Y CÓMO HACERLO
3. AUTO-HIPNOSIS FÁCIL EN 4 PASOS
 - PARTE 1: PREPARACIÓN
 - PARTE 2: ENTRANDO EN HIPNOSIS
 - PARTE 3: EJERCICIOS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS
 - PARTE 4: SALIDA
4. RECOMENDACIONES: MEJORA TU EXPERIENCIA
5. ALGUNOS CONSEJOS
6. RESUMEN DE PASOS AUTO-HIPNOSIS
7. CONCLUSIONES
8. TESTIMONIOS y CONTACTO

¿Cansado de sentirte mal?

¿Quieres liberarte del exceso de estrés y ansiedad?

¿Quieres salir del bucle del miedo y preocupaciones?

¿Quieres aprender a gestionar tus emociones?

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

¿Por qué es importante aprender sobre el estrés?

Tal vez no reconoces tu elevado nivel de estrés por lo que es y, en cambio, piensas que hay algo "mal" en ti.

Tal vez estás preocupado por los síntomas físicos del exceso de estrés (por ejemplo, dolor de estómago, aumento de la frecuencia cardíaca, dificultad para respirar, etc.).

Tal vez piensas que eres raro, débil o incluso te vuelves loco. Desafortunadamente, estos pensamientos solo hacen que te sientas aún más ansioso...

Por lo tanto, el primer paso para manejar con éxito el estrés es que aprendas a comprenderlo y reconocerlo. La autoconciencia es fundamental.

No opiniones... HECHOS!!!

HECHO nº1. El estrés es normal. Todo el mundo experimenta estrés a veces. Por ejemplo, es normal que te sientas estresado cuando estás en una montaña rusa o antes de una entrevista de trabajo.

HECHO nº2. El estrés es adaptativo. Es un sistema en tu cuerpo que te ayuda a manejar un peligro real (por ejemplo, la ansiedad te permite apartarte del camino de un coche a gran velocidad) o rendir al máximo (por ejemplo, te motiva a prepararte para una gran presentación). Cuando experimentas elevados niveles de estrés, se activa la llamada, respuesta de "lucha-huida-congelación" de tu cuerpo (también llamada "respuesta de adrenalina"). Esta respuesta prepara tu cuerpo para defenderse.

Experimentas niveles altos de estrés cuando PERCIBES o PIENSAS que estás en peligro. Esta respuesta es excelente cuando existe un peligro real (como si te encuentras con un tigre), pero se convierte en un problema cuando el "peligro percibido" no es realmente peligroso (ver a un gato y asustarte). Muchas personas dejan de hacer cosas o de ir a lugares que les provocan mucho estrés.

HECHO nº3. El estrés no es peligroso. Aunque el estrés puede resultar incómodo, no es peligroso ni perjudicial para ti. Recuerda, todas las sensaciones que sientes cuando estás estresado están ahí para protegerte del peligro, no para hacerte daño.

HECHO nº4. El estrés no dura para siempre. Cuando estás estresado, puedes sentir que el estrés va a durar para siempre. Pero el estrés es temporal y eventualmente disminuirá.

HECHO nº5. El estrés es mayoritariamente anónimo. La mayoría de las personas (excepto las personas cercanas a ti) no pueden saber cuándo estás estresado.



¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando estás estresado?

El estrés puede causar muchas sensaciones en tu cuerpo mientras te preparas para el peligro. Estas sensaciones se denominan "reacción de alarma", que tiene lugar cuando se activa el sistema de alarma natural del cuerpo (la respuesta de "lucha-huida-congelación").

1. Latidos cardíacos rápidos y respiración rápida.
2. Sudoración.
3. Náuseas y malestar estomacal o diarrea.
4. Sentirse mareado o aturdido.
5. Pecho apretado o doloroso.
6. Sensaciones de entumecimiento y hormigueo.
7. Irrealidad o visión brillante.
8. Piernas pesadas.
9. Sensaciones de asfixia.
10. Sofocos.



Soy Ángel Fernández

Soy Ángel Fernández, experto en hipnosis para el tratamiento del estrés y problemas asociados.

Después de más de 13 años de experiencia profesional, más de 3.000 personas han pasado por mi consulta de Barcelona.

Mi metodología propia está basada en los conocimientos de diferentes escuelas de Inteligencia Emocional e Hipnosis, y enfocada en conseguir resultados en poco tiempo y de forma duradera.

Si te sientes atrapado en el bucle del estrés, te invito a seguir leyendo porque la hipnosis puede ser lo que estabas buscando.

Más sobre cómo actúa el estrés

El estrés no solo afecta tu cuerpo, también afecta tus pensamientos y comportamientos. Por lo tanto, el estrés tiene tres partes: síntomas físicos (cómo responde tu cuerpo), pensamientos (lo que te dices a ti mismo) y comportamientos (lo que haces o tus acciones). Aprender a reconocer estos signos de estrés intenso puede ayudarte a tener menos miedo.

Pensamientos, por ejemplo, ¿Qué pasa si olvido lo que quiero decir durante la presentación?

Síntomas físicos, por ejemplo, dolor de estómago, sudor frío, palpitaciones.

Comportamientos, por ejemplo, salir de ese lugar donde se da la presentación (con o sin excusas).

¿Cuándo se convierte el estrés en un problema?

1. El estrés es un problema cuando tu cuerpo reacciona como si hubiera un peligro cuando no existe un peligro real. ¡Es como tener una alarma anti-incendios demasiado sensible en tu cuerpo!
2. Los problemas de estrés son comunes. Uno de cada cuatro adultos tendrá un trastorno de estrés en su vida.

El estrés es como una alarma anti-incendios:

Una alarma de incendios puede ayudarte a protegerte cuando hay un incendio real, pero cuando una alarma de incendios es demasiado sensible y se dispara cuando en realidad no hay fuego (por ejemplo, se activa al quemar una tostada en una tostadora), es bastante molesto.

Como una alarma anti-incendio, el estrés es útil y adaptativo cuando funciona correctamente. Pero, si se dispara cuando no hay un peligro real, no solo da miedo, también es muy agotador.

Sin embargo, NO quieres deshacerte de la alarma (o eliminar el estrés) porque te protege del peligro. Quieres solucionarlo (es decir, reducir el estrés a un nivel más manejable) para que funcione correctamente para ti.



Auto-hipnosis: qué es y cómo hacerlo

¿Alguna vez te has encontrado profundamente absorto en un libro?

¿O tan atrapado en una película que el tiempo parecía pasar sin esfuerzo?

Si es así, es posible que hayas experimentado una forma rutinaria de hipnosis, a lo que muchos profesionales se refieren como el "trance cotidiano".

La hipnosis es un estado normal al que entras muchas veces durante el día, cada vez que te concentras realmente en algo en lo que te estás concentrando. La capacidad de concentrarte a voluntad es una habilidad que no tiene precio y es la base para la práctica de la auto-hipnosis.

A continuación te explico cómo realizar la "auto-hipnosis" y describo algunos de los beneficios de esta técnica.

¿Qué es la auto-hipnosis?

La auto-hipnosis implica estar muy concentrado y absorto en la experiencia mientras te das sugerencias positivas sobre las formas de alcanzar tus metas. La auto-hipnosis es una práctica individual, a diferencia de cuando trabajas con un terapeuta. Puede ser una práctica muy enriquecedora a medida que aprendes a tener un mejor control de tus pensamientos y reacciones mientras disfrutas de los beneficios físicos y emocionales de la relajación que es típica de las técnicas de auto-hipnosis.

¿Qué puedes lograr con la auto-hipnosis?

¿Qué puedes lograr si estás en el estado de ánimo "correcto"? **Cuando estás enfocado y motivado para lograr un objetivo y usar tus habilidades de la manera más efectiva, en el caso que nos ocupa nos centraremos en el manejo del estrés y la ansiedad pero también se puede usar para otras cosas** como conseguir sacar el máximo de tu potencial personal o para poder aprender nuevas habilidades más fácilmente, realizar hazañas atléticas, ser más creativo, tolerar el dolor y enfrentar lo desconocido con mayor confianza, son solo algunos de los infinitos ejemplos del valor de la auto-hipnosis. La auto-hipnosis es un medio para aprender a concentrarte, motivarte, ser más consciente de ti mismo y hacer el mejor uso de tus habilidades innatas. Si lo piensas, cuando ves que otras personas hacen cosas increíbles, por lo general están intensamente concentradas en lo que están haciendo y en lo que intentan lograr. La auto-hipnosis se trata de desarrollar y utilizar tu enfoque de una manera dirigida a lograr tus objetivos.

¿Es la auto-hipnosis lo mismo que la meditación?

La auto-hipnosis es muy similar a la meditación en el sentido de que ambas implican entrar en un estado de calma y relajación. La principal diferencia es que cuando las personas practican la auto-hipnosis, tienden a tener un objetivo específico en mente, algo que las mejorará a ellas y a su calidad de vida de alguna manera. En una práctica de meditación típica no hay un objetivo en particular, solo una fácil aceptación de donde quiera que vaya la mente sin juicio o intención. Tanto la meditación como la auto-hipnosis tienen el potencial de promover la salud física y mental de manera paralela, destacando así los méritos de aprender a desarrollar y usar el enfoque de manera significativa.



Auto-hipnosis Fácil en 4 pasos

PASO UNO: PREPARACIÓN

1.- Prepárate para la hipnosis

Vístete con ropa cómoda. Es muy difícil entrar en cualquier tipo de estado profundo y relajado cuando lo único que piensas es que tus pantalones están demasiado apretados. Así que esta es una excusa para ponerte ropa más cómoda. No quieres que nada te distraiga.

De igual manera, asegúrate de que la temperatura sea la adecuada. Ten una manta o un suéter a la mano si te da frío. A veces sentirse tibio también puede ser muy reconfortante.

2.- Un lugar tranquilo

Ve a un lugar tranquilo y siéntate en una silla, sofá o cama cómoda. Si bien algunas personas prefieren acostarse, es más probable que te quedes dormido en esta posición que estando sentado. Ya sea que te sientes o te acuestes, procura estar lo más cómodo posible y puedas permanecer en esta posición por un buen rato.

3.- Aíslate

Asegúrate de que nadie te moleste durante al menos una hora. Ningún tipo de autohipnosis es efectiva si te interrumpe una llamada telefónica, una mascota o un niño. Apaga tu teléfono (y las alarmas), cierra la puerta y apártate del mundo. Este es tu momento.

El tiempo que quieras dedicarle a esto depende de ti. La mayoría prefiere estar en trance unos 15 o 20 minutos, pero también debes asignar tiempo para entrar y salir de él.

4.- Objetivos

Marca el objetivo para la sesión con la hipnosis. **En este ebook vamos a tratar como relajarte y manejar el estrés pero se puede usar para muchas más cosas que mejoran tu vida.** Muchos

la usan para lograr sus objetivos, cambiar tu forma de pensar o simplemente como un refuerzo positivo general o una motivación.

PASO DOS: ENTRANDO EN HIPNOSIS

Hay muchísimas formas de entrar en hipnosis, a continuación voy a relatar una muy sencilla, basándome en los siguientes criterios; es fácil de recordar y eficaz, hay muchas más, prueba y elige la que mejor te funcione o busca alguna alternativa.

IMPORTANTE!!! Para este ejercicio específico durante todo el ejercicio háblate a ti mismo en 2a persona es decir, de tu, esto mentalmente ayuda a todo el proceso (hacerlo ayuda a que se genere un estado llamado “disociación” que es adecuado para estos ejercicios).

La escalera

Una de las características de esta técnica es que te permite hacer coincidir, a medida que te das las sugerencias, el estado interno con el ritmo de su respiración. Al decirte un número o “más profundamente relajado” si lo haces coincidir con cuando exhalas te ayudará a profundizar tu estado.

Empecemos:

Cierra los ojos y toma algunas respiraciones profundas.... Ahora puedes permitir que tu mente interna te muestre en la parte más alta de una escalera que tiene diez escalones que van hacia abajo. Hay un firme pasamanos y te sientes protegido y seguro en este lugar... sin nada que te preocupe en lo más mínimo. Poco a poco empiezas a bajar por la escalera a medida que vas contando y, a cada cuenta, bajas un escalón... aumentando al doble tu sensación de relajación a cada paso que das.

Ahora puedes comenzar a contar...

Diez... y tu estado de relajación se hace dos veces más intenso (hacer coincidir con la respiración)...

Nueve... más profundamente relajado...

Ocho... dejas que la tensión se vaya, relajándote y yendo cada vez más adentro en el trance...

Siete... la sensación de relajación se hace dos veces más intensa... te sientes aún más tranquilo y quieto...

Seis... más profundamente relajado...

Cinco... Cada aliento que exhalas permite que te relajes aún más ... cada inspiración te produce, así mismo, mayor sensación de relajación ...

Cuatro ... Más profundo ... te encuentras más dentro de ti ... dentro de un estado de profunda relajación, tanto mental como corporal ...

Tres ... redoblas la sensación de relajación y vas cada vez más adentro de ti ...

Dos ... más profundamente relajado ...

Uno ... más profundamente relajado ...

Cero ... Ahora pisas fuera del último escalón y encuentras un lugar que te resulta muy cómodo y seguro ... un lugar de protección y seguridad en el que no hay ansiedad ... no hay miedo ... tan solo tranquilidad ... y paz.

PASO TRES: TRATAMIENTOS DE LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

Una vez que hemos entrado en hipnosis, es hora de empezar a trabajar, hay muchas estrategias, protocolos, caminos o formas posibles de hacer esto, a continuación detallo uno, fácil y eficaz, una vez más se trata de que lo adaptes a tu situación y contexto.

Una vez que has hecho la inducción de la escalera;

Imagina...

Imagina que te encuentras en tu lugar cómodo y seguro, para algunas personas imaginarse en un entorno natural y tranquilo relaja su mente. Por ejemplo, podrías imaginarte paseando por un bosque, oliendo los árboles y escuchando el sonido del viento. Por otro lado, podrías imaginarte caminando por la orilla del mar y sentir la arena debajo de tus pies, el agua fresca mojando tus tobillos y el sonido de las olas.

Imagina que en tu lugar seguro podrías encontrar un espacio, en tu lugar seguro, en el que te puedes liberar de tu exceso de estrés o ansiedad, por ejemplo;

- Imagina que tu exceso de estrés es como si fuera basura que puedes tirar a un contenedor...
- Imagina que tu exceso de estrés es como si fueran hojas que puedes apilar y quemar...
- Imagina que tu exceso de estrés es como si fueran piedras que puedes tirar a un lago y verlas desaparecer...
- Imagina que la colocas en una cesta con globos y se eleva hasta que desaparece
- Imagina...

Hay muchas variables más, haz pruebas hasta encontrar esa mejor manera para ti.

Después de hacer esto respira profundamente y, mientras exhalas (recomendación: una buena forma de respirar para este ejercicio es tomar el aire por la nariz y sacar el aire por la boca), imagina que al hacerlo estás dejando ir cualquier resto de estrés o la ansiedad almacenada en tu cuerpo.

Toma algunas respiraciones profundas, sintiéndote totalmente tranquilo, libre de estrés, libre de ansiedad.

Disfrútalo por un momento mientras te das cuenta de que te sientes en paz. **IMPORTANTE: Para que te funcione mejor tienes que llegar a sentirlo!!!**

Ahora puedes empezar a repetirte en el silencio de tu mente algunas afirmaciones...

Afirmaciones

A continuación repítete alguna de estas afirmaciones. Aunque hay muchísimo que explicar al respecto, sobre cómo estructurarlas y dirigir las correctamente, aquí solo voy a incluir algunas de mis favoritas a modo de referencia y para que se puedan usar en la práctica.

Afirmaciones para el estrés;

1. "Estoy tranquilo y relajado, en todos los sentidos y cada vez mejor"
"Estoy tranquilo y relajado, en todos los sentidos y cada vez mejor"
"Estoy tranquilo y relajado, en todos los sentidos y cada vez mejor"
(Al decir que estás tranquilo y relajado en tu mente, le das la dirección a tu cuerpo para que vaya hacia ese estado y tenderá a calmarse).
2. "La ansiedad está abandonando mi cuerpo, dejándome concentrado, tranquilo y cada vez mejor".
3. "Me doy permiso para dejar de lado el estrés, de alguna manera, ahora mismo". (Esta afirmación me gusta mucho porque rara vez nos damos permiso para hacer algo porque estamos muy ocupados castigándonos a nosotros mismos).

Usa todas estas afirmaciones o solo una y repítela varias veces, ya sea en voz alta o en tu cabeza. Estos funcionan muy bien si se combinan con tu respiración.

Futuro

Visualiza el futuro deseado. Sin importar cuál sea la meta que quieras alcanzar, visualízate en la situación comportándote como te gustaría hacerlo o siendo como te gustaría ser. Si quieres estar más tranquilo, imagínate a ti mismo relajado en diferentes situaciones de tu vida donde antes tenías estrés.

PASO CUATRO: LA SALIDA

Prepárate para salir de tu estado hipnótico.

Hay muchas formas de salir de hipnosis, una vez más nos vamos a quedar con un método fácil de recordar y eficaz, puedes usar un método de conteo, con o sin escaleras, y decirte algo así;

"Y en unos momentos contaré de 1 a 5, con cada número que cuento vas activando diferentes parte de tu cuerpo y con la cuenta del número 5 tus ojos se abrirán completamente despejado, alerta y sintiéndote cada vez mejor..."

- 1... puedes empezar a mover las manos, más despejado y activo
- 2... puedes mover los pies, cada vez más activo
- 3... puedes mover la cabeza, bostezar, estirarte o cualquier otra cosa... más despierto, eso es...
- 4... puedes tomar alguna respiración profunda que te trae de vuelta al aquí y ahora
- 5... puedes ir abriendo los ojos y sintiéndote cada vez mejor.

Tómate tu tiempo para levantarte. Luego di para ti mismo, “estoy despertándome, cada vez estoy más despierto, estoy despierto” o algo que uses para despertarte. Esto hará que tu mente regrese nuevamente al estado de consciencia, trayéndote de vuelta a la realidad.

RECOMENDACIONES: MEJORA TU EXPERIENCIA

Hazlo seriamente. Ningún tipo de auto-hipnosis o mantra se manifestará en la vida real si no lo haces realmente en serio. Para que esto sea efectivo, debes creer en ti y en tus capacidades. ¿Y por qué no? Si lo haces en serio, podría funcionar.

Si tras probarlo algunos días no parece efectivo, no lo descartes automáticamente. **Tal vez te lleva algo de tiempo acostumbrarte y mejorar en algunas cosas.** Vuelve a intentarlo en unos cuantos días y retoma las experiencias. Podrías sorprenderte.

Abre tu mente. Debes creer que existe una posibilidad de que funcione para que en verdad lo haga. Cualquier escepticismo de tu parte evitará que prograses.

Emplea factores externos que te sirvan de ayuda. En otras palabras, algunas personas prefieren la música porque les ayuda a entrar en trance hipnótico. Existen numerosas grabaciones disponibles online que son perfectas para este propósito. Si un determinado escenario (agua, el bosque, etc.) te ayudaría, ¡tenlo a tu alcance!

Poner una alarma también puede ser útil. A algunos se les dificulta salir del trance y pierden la noción del tiempo o pasan a sueño fisiológico por accidente, puedes usar una alarma. Sólo asegúrate de que tenga un sonido suave para sacarte del trance.

No hay manera incorrecta de emplear la auto-hipnosis. Deshacerte de los factores estresantes de tu vida es una parte esencial de ser la persona que quieres llegar a ser, y la hipnosis te ayudará en ello. Además, mientras más la realices, mejor y más natural se sentirá.

ALGUNOS CONSEJOS

A menudo, es útil asistir primero a una sesión con un profesional o hipnoterapeuta licenciado para ver cómo se siente.

No te fuerces ni pienses en ello y será mucho más sencillo. Además, la hipnosis es un buen método para manejar el estrés, la ansiedad o dormir.

Si tienes problemas para hipnotizarte, visita a un hipnoterapeuta o compra una grabación para que puedas experimentar la hipnosis. Cuando la hayas experimentado una o dos veces, conocerás mejor el estado mental al que tratas de llegar.

La auto-hipnosis no siempre funciona inmediatamente, quizás tengas que repetirla a menudo para generar un cambio por acumulación (por ejemplo, varios días a la semana) para ver los beneficios, se persistente.

RESUMEN DE 4 PASOS AUTO-HIPNOSIS

1. Prepara bien la sesión para no tener interrupciones y estar cómodo
2. Inducción (la escalera / escaneo del cuerpo)
3. Tratamiento(Hacer explotar el estrés / Afirmaciones / La playa)
4. Salida(de 1 a 5)

CONCLUSIONES

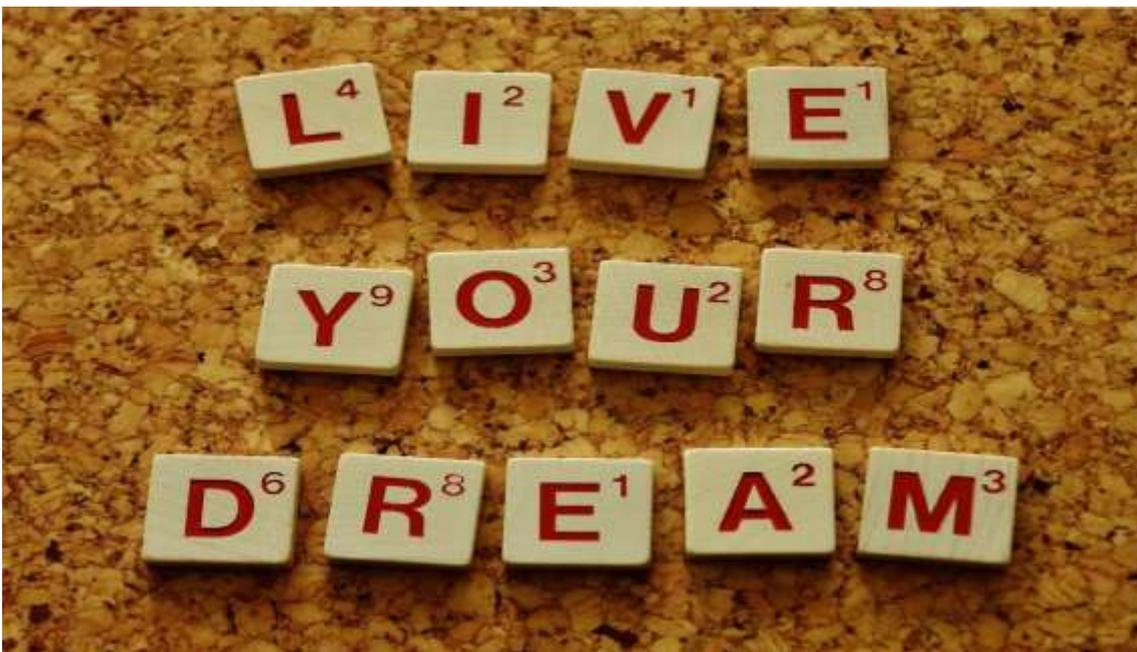
En una primera etapa tendrás que “entrenarte”, igual que si deseas conseguir una buena forma física tienes que hacer ejercicios con el cuerpo habitualmente pero una vez **pasada esa etapa de adaptación encontrarás que es una práctica muy enriquecedora, que te ayuda a tener un mejor control de tus pensamientos, emociones y conductas y alcanzar lo que deseas.**

La auto-hipnosis se puede usar para una infinidad de cosas; cómo manejar el estrés y la ansiedad, usar tus habilidades y capacidades de la manera más efectiva o aprender nuevas, ser más creativo, desarrollar mayor confianza en ti mismo y llegar al máximo de tu potencial personal. La auto-hipnosis se trata de desarrollar y utilizar tu enfoque de una manera que te ayudará a lograr tus objetivos.

Solo pregúntate:

¿Hasta dónde quieres llegar hoy?

¡¡¡La auto-hipnosis puede ayudarte a lograrlo!!!!



TESTIMONIOS

“Es un gran profesional, eh buscado muchas opciones para tratar mis problemas de ansiedad y depresión por fin un método tranquilo sin medicación desde la primera consulta notas la diferencia estoy muy agradecida.”

Flor Gómez

“Ángel es un profesional muy humilde y comprensivo, me está ayudando muchísimo con mi vida, fui por un problema y lo solucionó de raíz lo recomiendo al 100% muchísimas gracias Ángel.”

Jyno

“Llevo tres sesiones con Angel y solo puedo expresar mi agradecimiento por su compromiso y grande profesionalidad. He llegado con una enorme ansiedad debida a una situación de dependencia emocional y gracias a las sesiones de hipnosis estoy mucho mejor y más calmada con respecto al tema y empezando un camino que estoy segura me dará grande beneficio. Super recomendable 🐾😊”

Fiammeta Friani

Así que si quieres conseguir:

- ✓ Liberarte del exceso de estrés y ansiedad
- ✓ Vivir feliz y disfrutar de la vida
- ✓ Volver a sentirte tranquilo
- ✓ Desarrollar un pensamiento más positivo

Solicita una llamada informativa gratuita escribiéndome a info@psicohipnos.com o llámame al 679.63.00.02 para que puedas contarme tu caso y pueda informarte de cómo te puedo ayudar o contáctame por www.psicohipnos.com/contacto.