



TÍTULO

DESMISTIFICANDO A HIPNOSE



Índice

1. INTRODUÇÃO

2. NOMENCLATURA DAS MENTES

3. O QUE É A HIPNOSE

4. TIPOS DE HIPNOSE

5. DEFINIÇÃO DA HIPNOSE

6. O QUE A HIPNOSE TRATA

7. PERGUNTAS FREQUENTES

8. CONCLUSÃO

1.BREVE INTRODUÇÃO

A hipnose, é um tema que suscita muito interesse por parte das pessoas, dado que tem uma conotação na sua maioria de entretenimento.

Desde os tempos ancestrais que a hipnose era uma técnica utilizada na medicina para anestesiar a dor. Foi com o médico Franz Anton Mesmer no século XVIII que se chegou à conclusão que a hipnose é algo natural no ser humano.

A hipnose moderna nasceu na segunda grande guerra, através de um Senhor de nacionalidade americana Milton H. Erikson, com ele apareceram métodos para atingir o inconsciente, e deixou de ser utilizada somente para o alívio da dor e sintomas.

2. Nomenclatura das mentes



Nós temos três mentes, a mente consciente, a mente subconsciente e a mente inconsciente.

A mente consciente é aquela mente lógica, racional, analítica é a nossa memória a curto prazo, é com a mente consciente que utilizamos para realizar as nossas tarefas do dia-a-dia, nós somente utilizamos cerca de 5% dessa mente.

Os restantes 95% dizem respeito à nossa mente subconsciente.

A mente subconsciente, é super poderosa, é nela que se encontram registados todas as nossa vivências desde o nosso nascimento, ou antes, até aos dias de hoje. As nossa memórias a logo prazo, os nosso padrões de comportamento, os nossos valores, é lá que estão enraizados os nossos traumas, as nossas crenças, fobias, ansiedades, hábitos, todas as nossas emoções.

A mente inconsciente é responsável pelo nosso sistema imunológico, pelos nossos batimentos cardíacos, pela nossa respiração, pela temperatura do nosso corpo, vida vegetativa, etc.

3. O que é a Hipnose como acontece



Normalmente as pessoas têm receio da Hipnose ou uma ideia pejorativa, mas a Hipnose é apenas uma palavra que significa FOCO e CONCENTRAÇÃO.

Também pode-se dizer que é um estado alterado de consciência pois a nossa parte analítica e crítica fica mais sonolenta.

Todos nós auto-hipnotizamos constantemente e diariamente sem nos apercebermos. Quantas vezes nos aconteceu estarmos à procura de algo que se encontra na nossa posse, p.e. uma chave.

Quem conduz, muitas vezes quando chegamos ao local de destino não nos apercebemos como chegámos, pois encontrávamo-nos completamente abstraídos da realidade e focados num pensamento.

A distração é uma forma de auto-hipnose.

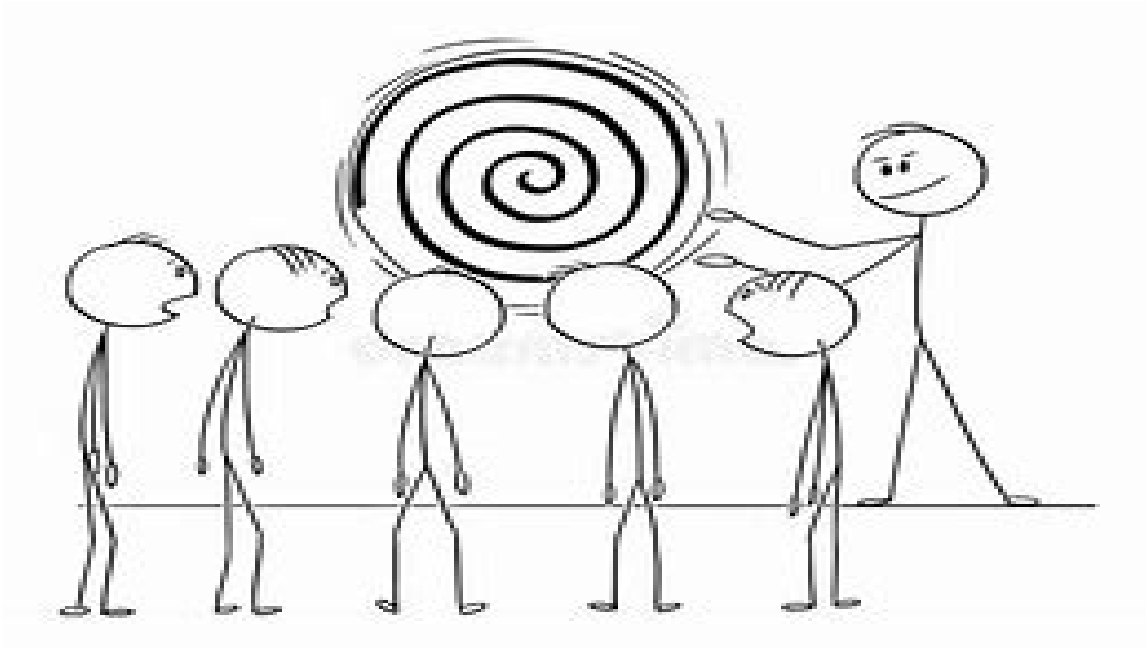
A Hipnose acontece-nos todos os dias, por exemplo:

- AUTORIDADE – quando estamos perante alguém com autoridade seja Pai, Mãe, o nosso nível crítico baixa e deixamos que a informação entre e passamos a acreditar

- PODER – quando estamos perante alguém com poder, p.e. a Igreja, o sermão do Padre é ouvida e é credível

- HUMANIZAÇÃO – A forma como nós tratamos as pessoas mexe com as nossas emoções que também se torna verdadeiro

4. Tipos de Hipnose



Existem diferentes tipos de hipnose, e várias nomenclaturas, como segue:

Hipnologia : Estudo da natureza da Hipnose e investigação científica de seus fenômenos e repercussões.

Hipnoterapia: Terapia feita através da hipnose

Hipnotista: Profissional que pratica a hipnose

Hipnodontista: hipnose realizada por cirurgião-Dentista

Hipnoterapia é uma forma de terapia através da hipnose. O hipnoterapeuta vai induzir através de sugestão, vai relaxar o sistema nervoso, a parte crítica e analítica vai ficar mais sonolenta, abrindo caminho para a parte do subconsciente, levando o paciente à causa à raiz dos problemas, eliminando de forma eficaz dado que a informação entra no subconsciente de forma profunda e transformadora.

5. Definições de Hipnose

“Hipnose é um estado alterado de consciência, ou é um estado de consciência no qual o conhecimento que adquirimos durante toda a nossa vida e que nós automaticamente utilizamos torna-se de repente disponível”

Milton Erikson

“Hipnose é um estado temporário de atenção modificada que se caracteriza por uma sugestionabilidade aumentada”

Abrahan Mason

“Hipnose é um estreitamento da consciência, geralmente provocado artificialmente, que se parece com o sono, porém ele se distingue fisiologicamente”

Antônio Carlos de Moraes Passos

6. O que a hipnose trata

A nossa mente subconsciente é fonte de muitos dos nossos problemas e auto-imagem. As nossas crenças, hábitos e comportamentos estão armazenados e enraizados na nossa mente que além disso é um enorme reservatório de forças e conhecimentos não reconhecidos. E a hipnose é uma técnica natural e eficaz para aceder ao subconsciente, permitindo fazê-lo de uma forma prática para libertar velhos padrões, pensamentos, comportamentos, atitudes e crenças, curando e reprogramando para o sucesso e bem estar.

Todas as nossas patologias do foro emocional, traumas, ataques de pânico, ansiedades, medos, stress, tabagismo, depressões, fobias, são facilmente tratados com a aplicação da hipnose.

7. Perguntas frequentes



. Quanto tempo dura uma sessão de Hipnose?

R – Não existe um tempo específico, depende da complexidade e da não resistência do paciente, mas não mais que 60 minutos

.E se eu não voltar?

R – Não existe esse problema já que o paciente tem sempre o controle de tudo o que se está a passar

. Vou ficar inconsciente?

R – Não, a hipnose é o relaxamento do sistema nervoso, a nossa consciência está lá mas menos alerta

. As crianças podem ser hipnotizadas?

R – Sim, as crianças vivem hipnotizadas, no seu mundo fantástico e imaginário, porque o que o terapeuta vai fazer é levá-lo a uma recordação que ela experienciou menos boa e modificar essa experiência para uma imagem positiva

. Eu vou contar os meus segredos?

R – Não, isso não acontece, a não ser que queira desabafar e dessa forma aliviar a carga emocional, uma vez que tem o controlo todo tempo do que se está a passar

. Vou fazer algo que não quero?

R – Não isso jamais pode acontecer dado que sabe o que está a fazer

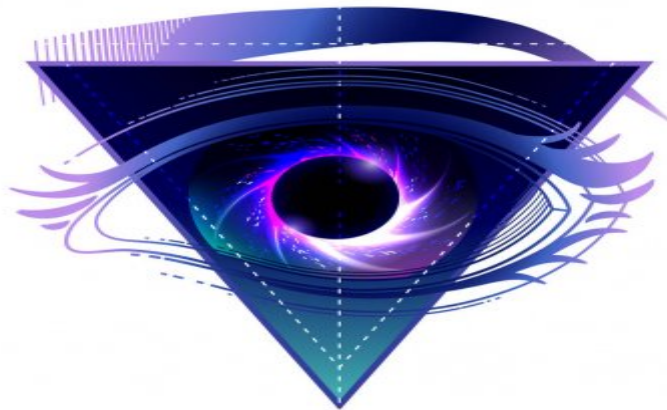
. Podemos apagar recordações negativas?

R – Não, as recordações ficam lá, não podem ser apagadas, mas perdem a força, perdem significado

. É difícil hipnotizar pessoas muito analíticas

R – Não, todos somos facilmente hipnotizáveis, já que é uma ferramenta natural nossa, o que pode acontecer é que a barreira crítica possa ser mais resistente, mas a informação é instalada

9. Conclusão



A Hipnose, é um tratamento natural, é intrínseco em nós, e é facilmente aplicada para tratar desequilíbrios emocionais que tornam as nossas vidas limitantes na persecução dos nossos objetivos.

A Hipnose vai à causa à raiz dos sintomas que limitam as nossas vidas e transforma-os de forma profunda.

Sintomas e sensações desagradáveis que possamos sentir ao nível físico, como suor, paralisação, sudação, tremores etc., a causa encontra-se na nossa mente subconsciente, e quando tratada, esse sintoma perde a força, passa a ter um significado insignificante, sem valor.

A hipnose é gratificante, poderosa, é uma poderosa ferramenta de cura porque acelera o processo de cura.

10. Literatura recomendada



1. Este livro estabelece a correlação entre a programação neurolingüística e a estrutura da hipinóse, tranformando a "magia" dos estados alterados num grande número de princípios e técnicas específicas visando modificação de comportamento. Os autores mostram assim como utilizar tais estados na busca de uma mudança pessoal, profunda, produtividade e evolucionária.
2. Editora: Summus
3. Autor: RICHARD BANDLER & JOHN GRINDER
4. ISBN: 8532301797
5. Origem: Nacional
6. Ano: 1984
7. Edição: 3
8. Número de páginas: 296
9. Acabamento: Brochura
10. Formato: Médio

Hipnotismo e Auto-Hipnotismo de Indução Rápida



Superar momentos de depressão, ansiedade e preocupação, melhorar contatos sociais e profissionais, superar problemas psicossomáticos e psicológicos — o poder do pensamento positivo contido na hipnose o ajudará a obter sempre algum grau de melhora.

Descrição "Hipnose é simplesmente um meio muito eficiente para uma pessoa dar instruções a outra pessoa. Hipnose é dar instruções de tal maneira que a pessoa que as recebe se sente compelida a segui-las, devido a um desejo de agradar ao hipnotista. Assim, deve ser criada uma situação especial e existir um relacionamento especial entre o hipnotista e o paciente." A fixação do olhar sobre um objeto e diversos ruídos e artifícios de sugestão são de há muito conhecidos como capazes de provocar a hipnose. Qualquer pessoa capaz de compreender instruções simples como levante-se, sente-se ou feche os olhos pode ser hipnotizada. Mas, embora a palavra hipnose, ou hipnotismo, seja derivada da raiz grega de sono, o paciente fica acordado o tempo todo e inteiramente consciente de tudo que se passa ao redor, já que seus sentidos estão mais aguçados e ele pode pensar com mais clareza. Uma pessoa só pode ser hipnotizada por alguém em quem ela confie e, ao contrário do que se possa pensar, não se encontra em situação de desamparo: a qualquer momento ela pode romper a linha de comunicação com o hipnotista, e, assim, o estado de hipnotismo cessa. Para que alguém possa ser hipnotizado por outro é preciso que haja quatro condições básicas: relacionamento, confiança, atenção e motivação. Superar depressões e momentos de ansiedade e preocupação, melhorar contatos sociais e

profissionais, alcançar uma sensação maior de bem-estar e paz de espírito, superar problemas psicossomáticos como enurese, urticária, tiques faciais, roer as unhas, e problemas psicológicos como ansiedade, tendência ao suicídio, medo e gagueira — o poder do pensamento positivo contido na hipnose influenciará sempre para que haja algum grau de melhora, progressiva e lenta a princípio e se encaminhando para se tornar duradoura e permanente, permitindo que o corpo do paciente, revigorado e energizado, propicie uma mente funcionando nas mesmas condições.