

HIPNOSE TERAPÊUTICA 2

INÊS MARCEL
(COORDENAÇÃO)

HIPNOSE TERAPÊUTICA 2

A Hipnose tratada e desvendada por vários
profissionais em diversas especialidades

ALESSANDRA PARDINI - ALEXANDRE ACCORSI
ANA LIMA - ANDRÉIA LEONARDI - ANDREW SANTOS
CAMILLA RIBEIRO - CÉSAR AZEVEDO - CRIS NICOLÁS
DANIELA OLIVEIRA - GABI MARCEL - GIANE PEIXOTO
GIANNA TAVARES - JAIMARA LAQUA PEÇANHA FALCÃO
JÚLIO CÉSAR DIAS CUSTÓDIO - LETÍCIA GUEDES
LUCIA MARIA - LUCIANO ESCALA - MARIO TAKEDA
PATRÍCIA PICOLI - ROBSON SAMPAIO - RODRIGO CESAR
PAULO SILVESTRE - THÁIS PERETTI - VAGNER MARCELO
WESLEY NEWTON - WILSON BESSA

Prefácio de SOFIA BAUER



Aurora Vita

Copyright © 2018 by Inês Marcel (Coordenação)

Revisão Bruno D'Abruzzo
Projeto gráfico e capa Alonso Alvarez
Assessoria Editorial Ficções Editora

As opiniões e resultados emitidos pelos autores dos artigos são de exclusiva
responsabilidade dos mesmos.

Grafia segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
em vigor no Brasil desde 2009.

CIP-BRASIL CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

Aglaé de Lima Fierli – CRB - 412

H 558 Hipnose terapêutica 2 / coordenação de Inês Marcel. – 1. ed. –
São Paulo : Aurora Vita, 2018.
328p. : 16 x 23cm

ISBN 978-85-5843-002-9

1. Hipnose – Terapia. 2. Hipnose – Uso terapêutico. I. Marcel, Inês, coord.

CDD: 154.7

Índices para catálogo sistemático:

Hipnose : Psicologia	154.7
Processos Subconscientes : Hipnotismo	154
Hipnose : Hipnotismo	154.7



2018

Direitos de publicação reservados à

AURORA VITA

Avenida Paulista, 1471 - Conj. 1201e 1202

CEP 01311-927 - Bela Vista - São Paulo - SP - (11) 3141-1620

www.auroravita.com.br | atendimento@auroravita.com.br

AGRADECIMENTO

Como forma de agradecimento dedico esta obra a todos os meus clientes, pois foi a experiência pessoal que tive com cada um que me permitiu criar este método tão especial de terapia breve que trago assinado por mim nas primeiras páginas deste livro.

Gosto de pensar que os milhares de horas de atendimentos terapêuticos com a utilização da hipnose formaram a pessoa que sou hoje, por isso minha gratidão.

Também dedico esta obra a todos os que já viveram uma experiência nos Retiros ou Cursos comigo. Cada aluno me auxilia nas pesquisas e solidificação da Hipnose na Prática Terapêutica.

Aos colegas coautores que nos presenteiam com artigos tão interessantes nesta obra.

A todos os mestres que passaram por minha vida, ensinando-me o ofício.

À querida Sofia Bauer, que gentilmente prefaciou esta obra.

À minha família, que respeita e apoia a minha decisão de dedicar-me incondicionalmente ao desenvolvimento do outro, apoiando-me com amor.

Ao Criador de todas as coisas, o meu Senhor, Deus Onipotente, Onisciente e Onipresente que rege a minha vida.

Sou grata hoje, serei grata sempre!

Inês Marcel

SUMÁRIO

- Prefácio, 11
Sofia Bauer
- Olá, eu sou Inês Marcel, 17
- Introdução, 21
Inês Marcel
- Utilizando a hipnose para lapidar sua autoestima, 101
Alessandra Pardini
- Hipnose: uma chave para o inconsciente, 109
Alexandre Accorsi
- Processo mental, como controlar os seus sentimentos através da hipnose, 117
Ana Lima
- Hipnose, uma aliada da psicanálise, 127
Andréia Leonardi
- O avanço da hipnose holística quântica (HHQ) e seus novos pilares, 135
Andrew Santos
- Hipnose nos casos de depressão, 145
Camilla Ribeiro
- Hipnose no combate ao tabagismo, 153
César Azevedo
- Hipnose e suas grandes surpresas na vivência terapêutica, 161
Cris Nicolás
- Utilizando a hipnose para conquistar um relacionamento feliz e saudável, 169
Daniela Oliveira
- Hipnotizando sua equipe, 177
Gabi Marcel

- O poder da hipnoterapia no processo de aprendizagem, 185
Giane Peixoto
- Hipnoterapia no manejo da dor crônica, 193
Gianna Tavares
- Hipnose e neuroplasticidade, 201
Jaimara Laqua Peçanha Falcão
- O lugar do terapeuta: um lugar que precisa ser mais próximo do que ele imagina, 209
Júlio César Dias Custódio
- Como a hipnose pode melhorar a vida sexual, 217
Letícia Guedes
- O poder das metáforas, 225
Lucia Maria
- Quebrando preconceitos na utilização da hipnose na prática pastoral, 233
Luciano Escala
- O poder da linguagem, 241
Mario Takeda
- Uso da hipnose para um emagrecimento consciente e definitivo, 251
Patrícia Picoli
- HIPNORUN – preparando sua mente para correr, 261
Robson Sampaio
- Empreendedorismo: clareza mental e hábitos hipnóticos, 269
Rodrigo Cesar
- A hipnose no desporto, 277
Paulo Silvestre
- Reconstruindo o melhor de si, 285
Thaís Peretti
- Criando, organizando e liderando, 293
Vagner Marcelo
- Auto-hipnose quântica com o decreto de solicitação de ajustes à Fonte (Versão 3.0), 301
Wesley Newton

A hipnose como caminho do encontro ao amor, 309

Wilson Bessa

Sobre Inês Marcel, 319

Sobre Aurora Vita, 323

Manual de auto-hipnose, 327



PREFÁCIO

SOFIA BAUER

“Se você pode sonhar, você pode fazer.” (Walt Disney)

Abro este livro com muito amor no coração!

Como é lindo poder ver o jogo do SOMA SOMA feito por Inês Marcel com seus alunos. Uma grande mestra que ensina e ajuda seus discípulos a pescar. O que veremos a seguir é a inegável arte de passar um legado legítimo de amor à hipnose.

Hipnose como ferramenta de trabalho terapêutico abrindo portas e alternativas à saúde mental. Ah! Que instrumento maravilhoso este. A hipnose abre caminhos novos, novas circuitarias cerebrais e faz tudo de forma sutil e leve. Praticar a hipnoterapia é uma arte. Precisa vir do coração. E do coração parte a melhor emoção, o amor. Amor cura tudo.

A grande conexão que um hipnoterapeuta precisa fazer enquanto trabalha, já o faz ser diferente. Diferente como? Conectado fisicamente numa comunicação maior entre as ondas magnéticas do hipnotizador com as ondas magnéticas do hipnotizado. Aqui, vai além das ondas cerebrais, estou falando das ondas magnéticas do coração! Um sentir diferente, profundo. Cria-se um campo magnético relacional, entre dois Eus, e, como numa dança hipnótica, o amor conecta ambos, o curador com o curado.

Essa magnífica relação se dá somente dentro do que chamamos “Relação de Self”. A hipnose consegue chegar lá de forma sutil. Ela se dá de verdade entre corações e mentes. Move ondas do coração na direção das ondas cerebrais e é aí que se produz a TRANS-FORMAÇÃO de uma pessoa. A cura.

Toca o coração, abre a porta da mente e tudo se torna possível.

E é incrível ver os tópicos deste livro! Quantos artigos, quanta gente aprendeu a fazer *diferente*.

Como neurocientista e psiquiatra, quero falar algo especial a vocês. As circuitarias do cérebro podem ser ativadas. Novos caminhos podem

ser ligados. Falamos aqui de neuroplasticidade e mudança. Já é possível entender e estudar mais a fundo tais mudanças. E o que se vê é que neurônios aumentam suas conexões e criam novos caminhos. O “desemprego aprendido” da depressão e de muitas outras patologias mentais pode ser mudado! E está em suas mãos, leitor, fazer isso com estas novas abordagens da hipnose que verás mais à frente.

Podemos sim mudar uma pessoa, mudar seus comportamentos e as respostas que terão ao longo da jornada da vida.

Mudar o mundo todo talvez seja impossível. Mas se você mudar uma pessoa com as técnicas que vai aprender, sim, você estará mudando o mundo!

Acredite em seu potencial, estude e vá em frente fazendo a conexão do amor. Coloque amor no que você fará. Entenda e aceite que cada uma das técnicas e abordagens apresentadas neste livro podem dar certo. Porém, é o seu carisma, sua forma de fazer conexão, que abre o caminho.

Podemos tocar o coração de alguém com um sorriso, com um gesto e com o ouvido ativo e carinhoso num silêncio de amor. Conecte-se primeiro com você. Aprenda a meditar e se (re)editar. Entenda a si próprio primeiro e, então, se abra para sentir o que o outro traz ali, naquele momento contigo.

Quando colocamos nosso paciente em transe, fazemos o que Doc Childre chama de *Coerência Cardíaca*. Basta que você respire com calma e devagar por 10 tempos ao todo, 5 segundos inspirando e 5 segundos expirando. Você se acalma, o outro se acalma. Domadores de cavalo experientes fazem assim para domar cavalos selvagens, e funciona.

Quando nós respiramos bem devagar e abrimos o nosso coração para receber o nosso paciente, coisas lindas acontecem. Milagres? Sim! Faz parte da natureza curar pelo amor!

E se você quiser usar muito bem as técnicas de hipnose que verá a seguir, apenas aprenda a entrar em coerência cardíaca e comece a atender. Tudo vai fluir naturalmente... Até seu medo de mexer em algo novo, difícil ou diferente vai passar.

O importante é saber que podemos criar novas saídas para aquilo que as pessoas que nos procuram acham que não existe. E para exemplificar

PREFÁCIO

isso, vou contar uma pequena história que ouvi num curso que fiz há algum tempo com Deepak Chopra.

Um mestre entra em uma cadeia, vê todos os prisioneiros assentados, quietos e com olhar perdido, olhando sempre para baixo. O mestre diz a eles: “Por que vocês não vão embora? A porta da cadeia está aberta!”... Um prisioneiro levantou o olhar se dirigindo ao mestre e perguntou: “Tem porta? Onde?”...

Bom, você será o mestre que vai mostrar para quem já perdeu a esperança que, sim, tem porta, que ela está aberta e que ele pode seguir um novo caminho. Mas é preciso entender o coração daquele que vem buscar realmente ajuda.

Uma ótima leitura, sempre lembrando que você terá aqui as chaves e poderá abrir muitas portas e guiar muitas vidas.

Sonhe e ouse ser um grande hipnoterapeuta!

Boa sorte!



OLÁ, EU SOU INÊS MARCEL

*“Eu trabalho todos os dias para domar
as absurdas exigências do meu ego!”*

Talvez você já me conheça de ouvir falar, talvez me conheça de um abraço ou talvez tenha comprado este livro pela providência do acaso, isso não fará diferença em sua leitura, desde que esteja com a mente curiosa e ávida por conhecimento e autodescobertas.

Deixe-me contar o porquê deste novo volume sobre *Hipnose na Prática Terapêutica*. Quando pensei em escrever um novo livro, cogitei a ideia de uma autobiografia, com a intenção de responder a algumas das perguntas que mais me fazem: “Como você ingressou na hipnose?”, “Como são suas experiências?” etc. Mas confesso que não me senti à vontade ao iniciar as primeiras linhas. Escrever sobre mim mesma parecia algo além do que eu poderia suportar e temi uma explosão daquele que tenho procurado domar: meu ego. Então, deixei a ideia para uma outra oportunidade e decidi escrever, juntamente com aqueles que também levam a hipnose a sério, sobre nossas experiências. Foi assim que transformei essa nova prática literária em um caminho de conhecimento e de descoberta da hipnose.

Desejo, assim, trazer ao leitor a experiência pessoal de cada autor que aqui participa, bem como o meu conhecimento através das linhas por mim escritas a seguir e também presente na própria coordenação deste volume. Para que cada um conheça melhor essa ferramenta fantástica de desenvolvimento do potencial humano, permita-me então oferecer algumas informações sobre como aproveitar melhor esta publicação.

O primeiro passo para a compreensão de algo é o conhecimento. Gosto sempre de dizer que ninguém aprende a andar de bicicleta sem antes conhecer a bicicleta, por isso, iniciaremos aqui com um breve relato sobre a história do crescimento e solidificação da Hipnose na Prática

Terapêutica. Como segundo passo, falarei um pouco do processo que utilizo dentro do modelo em que dou aulas, intercalando conhecimento com prática de autoconhecimento.

Minha dica pessoal para que você aproveite melhor esta leitura é entender que cada livro é singular, portanto, buscar comparações ou semelhanças só lhe reterá em seus próprios pensamentos. Leia este livro como ele é: ímpar, singular. Cada página seguinte pode trazer uma resposta à pergunta interna que a página anterior provocou. Portanto, para um processo eficaz na leitura desta publicação, só posso dizer-lhe: Permita-se!

INTRODUÇÃO

INÊS MARCEL

Hipnose é também uma maneira de aprendermos mais sobre nós mesmos, pois acessamos um nível diferente do sentir, em que as emoções acontecem, e então podemos, por um novo ângulo, trazer à mente consciente um novo entendimento, uma nova compreensão de cada situação.

A hipnose sempre foi cercada de muitos mitos e por isso ainda causa medo ou estranhamento a muitas pessoas. É comum acusar seus utilizadores, como se a culpa fosse da hipnose propriamente dita. Mas, pensem, a faca serve para nos auxiliar em muitas tarefas dentro de nossas casas, porém, se mal utilizada pode machucar não é verdade? Uma ferramenta que nos auxilia no dia a dia, em mãos erradas pode até fazer alguém de refém.

Com a hipnose não é diferente, afinal ela é apenas uma ferramenta e, por isso, durante esta nossa leitura, a chamarei por vezes assim: ferramenta.

Por conta da associação com práticas religiosas, ilusionismo e magia, muitos mitos foram criados em torno da hipnose. Com este livro buscamos desmistificar cada um deles e para isso contaremos com o aprendizado que acumulei durante a jornada da minha carreira e, também, com o que aprendi com grandes mestres estudiosos dessa ferramenta, que hoje pode ser reconhecida como ciência.

É claro que você já sabe que assim acontece com toda e qualquer ferramenta de desenvolvimento do potencial humano: por desconhecimento, as pessoas se limitam a criticar. Portanto, na intenção de desmistificar a hipnose, iniciaremos nossa jornada sobre a história dessa ferramenta fantástica para que possamos conhecer um pouco mais sobre como ela chegou ao nosso conhecimento e como foi a sua trajetória até as sessões terapêuticas.

O nome vem de Hipnos ou Hypnos, deus grego do sono (em grego: Ὕπνος), e foi escolhido devido à semelhança do estado de transe com o estado de sono. Hoje sabemos que hipnose não é sono, pois estudos realizados em pessoas hipnotizadas demonstram que os reflexos neurológicos nelas encontrados não são detectados na pessoa no estado de sono fisiológico. Mas como isso tudo começou?

Eu acredito que hipnose é um fenômeno natural, que acontece desde a criação do homem. O termo é relativamente novo para muitos, porém, os fenômenos desse estado especial são tão antigos quanto a humanidade, como, por exemplo, as curas surpreendentes que os sacerdotes egípcios conseguiam realizar. O Dr. José Lapponi foi quem nos deu a saber a existência de um papiro egípcio chamado Harris, escrito cerca de 5000 a.C. e traduzido em 1860, no qual são descritos muitos procedimentos utilizados até hoje na hipnose, diferenciados apenas pelo uso moderno da sugestão hipnótica. Porém, nosso interesse aqui é saber como o conhecimento da técnica chegou até o homem moderno.

Conta a história que tudo começou com Franz Anton Mesmer (1734-1815), médico vienense que tinha uma teoria de que o Universo era preenchido por um fluido de natureza magnética, invisível aos olhos humanos, fluido este que emanaria das estrelas e influenciaria os fenômenos físicos e os organismos vivos. Para ele, as doenças eram um desequilíbrio na distribuição desse fluido e elaborou, então, técnicas para produzir curas.

Segundo consta, Mesmer foi influenciado pelos estudos de Paracelsus, pai da medicina hermética, e pelo jesuíta Maximilian Hell, diretor do Observatório Astronômico de Viena e astrônomo real. Hell tinha especial interesse pelas técnicas que produziam curas por meio da imposição de ímãs sobre o corpo dos pacientes. Mesmer se interessou pelo assunto e passou a estudar os fenômenos. Dizem ainda, e eu digo “dizem” porque somente li relatos, que outra grande influência foi o também padre Jean-Joseph Gassner, que expulsava os demônios e restabelecia a saúde em muitos casos ao impor as mãos e tocar os doentes com um grande crucifixo de metal.

Mesmer explicava essas curas com a sua teoria do magnetismo animal e mineral. Ele próprio começou aplicando ímãs sobre os pacientes

e, mais tarde, chegou à conclusão de que eles eram desnecessários, já que o magnetismo animal que emanava de suas mãos poderia produzir resultados ainda melhores. Assim, aplicava “passes magnéticos” ao corpo do paciente, sem tocá-lo, enquanto *explicava* que isso alteraria o fluxo de energia e que a pessoa ficaria “magnetizada”. Muitos pacientes tinham ab-reações, caindo ou executando movimentos violentos e involuntários, após o que passavam a um estado de rigidez que poderia durar horas e, ao acordarem, relatavam melhora ou até mesmo cura completa de suas enfermidades.

Cabe aqui dizer que eu mesma já presenciei essas ab-reações em sessões de hipnose, em que o transe sonambúlico ocorreu e na sequência obtive relatos de grande melhora em vários sintomas. Minhas experiências com Rodas de Autocura e de Expansão da Consciência são sempre acompanhadas de testemunhos positivos.

Apesar das muitas curas magnéticas que Mesmer realizou, a classe médica preferiu considerar os seus poucos fracassos e formou uma comissão científica, na Faculdade de Medicina, para investigar até chegarem ao extremo da proibição da prática. Mesmer então foi para Paris, onde também foi desacreditado pela Academia de Ciências, que foi mais além, dizendo que aquela era uma prática perigosa. Sem poder comprovar cientificamente seus feitos, seguiu-se a decadência da prática.

Após a Revolução Francesa, Abade Faria retomou a prática do magnetismo utilizando também sugestões (muito parecidas com as *explicações* que Mesmer dava ao impor as mãos), o que resultou em alguns adeptos. Porém, sem apoio da Academia de Ciências, as práticas caíram nas mãos de curandeiros, charlatões e mentalistas da época.

James Braid (1795-1860), um médico escocês, depois de um estudo sobre os fenômenos magnéticos, publicou uma obra na qual aparece pela primeira vez o termo hipnotismo, atribuindo o estado a um “Sono Artificial ou Sono Nervoso”. Assim o termo se espalhou e, mesmo após ter reconhecido o equívoco ao perceber que hipnose não era sono, foi impossível alterar o nome por já estar consagrado na publicação.

Agora entendemos por que o nome vem do deus grego do sono. Braid percebeu que o sujeito nesse estado de “sono” recebia e assimilava muito

bem as sugestões (ou *explicações*) e, desde então, inúmeros estudos se seguiram em grandes escolas que buscaram compreender os valores terapêuticos das sugestões hipnóticas. Muitos estudos se seguiram e muitos nomes, principalmente na Europa, estudaram a hipnose, fortalecendo a utilização dessa ferramenta de reprogramação mental.

Em minha opinião, o grande nome das técnicas de utilização da hipnose aplicada à terapia é Milton H. Erickson (1901-1980), um médico psiquiatra. Erickson foi o maior nome da hipnose no século XX. Por compreender que as pessoas são únicas e diferentes umas das outras, criou um método que lhe rendeu reconhecimento mundial e que foi um grande avanço para a hipnose como ciência.

Em vez das sugestões diretas tradicionais que eram utilizadas na hipnose clássica, que se assemelham a ordens, ele costumava usar metáforas e seu poder de observação para criar sugestões específicas a seus pacientes. Acreditava que as sugestões indiretas produziam melhores resultados, por evitar as resistências conscientes. Ficou, assim, conhecido nos EUA como o Dr. Hipnose. Sua terapia era focada nas soluções e não nos problemas, sempre levando em conta os recursos e as competências que o paciente já possuía.

Erickson tinha um grande potencial persuasivo e suas induções eram muitas vezes específicas para determinada pessoa, e quase sempre permissivas e maternas. Chamamos hoje de hipnose ericksoniana as terapias nas quais predominam a hipnose ensinada por ele ou apreendidas na observação do seu trabalho.

É claro que desde então a técnica tem variado muito e os estudos não param, assim como não cessam as críticas e os boatos sobre a hipnose. Ouço com frequência em consultório ou em salas de aula perguntas sobre a “lavagem cerebral” ou sobre os perigos da hipnose... Ora, a água quando cai mansa e tranquila, irrigando a terra e permitindo o nascer e o florescer, é uma benção não é mesmo? Já a mesma água caindo violentamente sobre a terra nos assombra...

A hipnose é apenas uma ferramenta, em mãos erradas pode sim causar danos e por isso decidi escrever mais sobre o tema, pois imagino que você, conhecendo mais a força dessa técnica, poderá escolher melhor

como e com quem deseja passar pelo processo hipnótico, além de poder se proteger daqueles que utilizam a técnica de forma inadequada.

Nos tempos atuais, temos visto a hipnose em vídeos nos canais da internet, em apresentações na televisão, shows de teatro... E tudo isso é muito bem-vindo. Eu me lembro de ficar vidrada assistindo ao Fábio Puentes (hipnotista uruguaio) num programa televisivo e, hoje, eu e o Fábio somos conhecidos e posso dizer que a utilização da hipnose como forma de arte nesse tipo de apresentação contribuiu muito para a popularização da técnica. Frequentemente recebo pessoas no meu consultório que me dizem: “Doutora, eu vi na televisão um homem comendo uma cebola que ele pensava ser uma maçã e ele nem chorou ao mordê-la, então pensei que se a hipnose pode fazer isso, pode reprogramar a minha mente também!” E então faço uma explanação sobre como a técnica funciona, desfazendo os mitos e explicando que hipnose nada mais é que uma forma de comunicação persuasiva do hipnotista com a mente da pessoa. Mas devo deixar claro aqui que as apresentações artísticas também me encantam e eu mesma gosto de aproveitar os encontros de estudos ou aulas extras para ensinar a meus alunos alguns “truques” de hipnose, afinal de contas, quem não gosta de diversão? Desde que sejam inocentes e bem-intencionadas, fazem muito bem.

A técnica de fazer uma pessoa pensar que está comendo uma maçã enquanto na verdade todos podem ver que ela está dando uma bela mordida numa cebola já foi meu objeto de estudo. Eu mesma quando corto cebolas numa tábua, a uma distância de pelo menos meio metro dos meus olhos, sempre lacrimejo, e isso ocorre pelo fato de que as enzimas alinases, até então inodoras, quando entram em contato com outras células, produz ácido pirúvico e um gás (syn-propanotial-S-óxido) que, ao entrar em contato com os olhos, provoca irritações nas células nervosas do globo ocular e causa a sensação de ardência e lacrimação. Ora, esse é um efeito químico, então, por que ao morder a cebola que está emanando o mesmo gás o sujeito hipnotizado não chora? Simples, ele pensa que é uma maçã e esta fruta não causa esse efeito químico.

Pensando nisso, iniciei um estudo sobre como poderíamos reverter processos fisiológicos com o auxílio da hipnose e descobri ser possível,

por exemplo, controlar a salivagem e o sangramento durante procedimentos dentários, promover anestésias sem o uso da química e até mesmo controlar os batimentos cardíacos e a pressão arterial. Isso tudo já me parecia muito interessante até o dia em que meu filho Maurício sofreu um atropelamento e um ônibus de dezenove toneladas passou por cima da perna dele, esmagando as partes moles e abrindo cinco fissuras que deixavam vazar o sangue. Cheguei ao local do acidente e pude socorrê-lo com a ajuda preciosa da hipnose enquanto aguardávamos a ambulância. Segundo meu filho, após a minha chegada ao local as dores dilacerantes que ele sentia cessaram e, depois, o médico que fez o atendimento na emergência, afirmou que meu socorro foi crucial para a recuperação da perna dele. Eu sinceramente desejo que cada leitor aproveite minha experiência para aprender sem ter que passar por situação tão traumatizante, mas sou grata ao Criador por ter me permitido aprender também com ela. Hoje, meu filho, após longo tratamento médico e fisioterapêutico, está com a perna recuperada e segue feliz a sua vida.

Eu atuo com a Hipnose na Prática Terapêutica utilizando uma maneira especial que criei durante os anos. E com a prática e a utilização da hipnose no dia a dia do consultório terapêutico, posso repassar isso nas salas de aula.

Outro dia, lendo um livro sobre um sábio indiano, descobri que a prática leva à criação de uma teoria. E foi exatamente isso que aconteceu comigo, criei uma maneira de fazer com que a hipnose tenha um resultado positivo na vida daqueles que cruzam o meu caminho, quer seja na cadeira do consultório, quer seja como participante em um dos meus retiros terapêuticos, como aluno de um dos cursos, quer seja assistindo uma de minhas palestras, vendo um de meus vídeos ou meu programa de TV, me encontrando num café, num aeroporto ou até mesmo lendo um livro meu.

Imagino que a essa altura sua mente esteja curiosa para saber mais sobre hipnose, então sigamos nossa jornada.

A grande maioria das pessoas que cruzam o meu caminho pensa que o hipnotizador tem um dom ou alguma virtude especial. Sinto a real necessidade de deixar claro neste livro que a hipnose nada mais é

que comunicação sugestiva e, por isso, qualquer pessoa pode aprender a hipnotizar. É claro que, assim como algumas pessoas têm habilidades artísticas e outras, científicas ou literárias, na hipnose não será diferente e as habilidades podem variar em cada profissional. Eu gosto de comparar com o time de futebol, em que todos treinam e fazem o seu trabalho em campo, porém alguns se destacam como craques.

Você também pode aprender a hipnotizar e eu sempre digo a meus alunos que hipnotizar é muito fácil, os vendedores e publicitários fazem isso com facilidade e frequência e nem percebemos. Vamos fazer um pequeno teste? Imagine a cena: você tem um dinheiro guardado, dinheiro suficiente para comprar um carro novo. Numa certa manhã de terça-feira você acorda e decide comprar o seu sonhado carro, já sabe até qual será a marca e o modelo. Enquanto se prepara para sair em busca da realização dessa compra, você ouve um anúncio comercial que diz: “Não compre carro até o próximo sábado, nossa concessionária trará uma oferta imperdível para você com descontos incríveis!” Você então percebe que é a mesma marca que deseja, o que você faz? Sai e compra o carro na terça-feira ou aguarda a oferta do sábado? Se você escolher aguardar pelo sábado para aproveitar a promoção, significa que o publicitário fez bem o trabalho dele e te hipnotizou, se comunicou com sua mente e fez você decidir por esperar. Talvez, mesmo que você mudasse de ideia por outra marca e modelo, iria preferir aguardar o sábado para evitar perder algo tão precioso.

Mas neste livro você aprenderá muito mais do que apenas hipnotizar. Quero apresentar-lhe o processo da hipnose com resultados. Utilizaremos essa fantástica ferramenta tanto para o melhoramento pessoal como para auxiliar nos mais diversos casos em consultório terapêutico.

E talvez você se pergunte se existe algum pré-requisito para compreender esta leitura, talvez pense que trarei muitas dificuldades ou ocultarei algo. Tranquelize-se. Pretendo apenas apresentar muitas informações, experiências e aprendizados. Só há uma condição para que possa continuar, pare alguns instantes e pense: o que você realmente deseja com esta leitura?

Em um episódio de *Jornada nas Estrelas*, o Capitão Kirk e sua equipe descem num planeta para inspecioná-lo antes de enviar o restante da

tripulação, e logo eles começam a experimentar eventos estranhos. McCoy vê um grande coelho branco. Sulu vê um velho samurai que o persegue. Kirk vê um antigo amor e uma velha amiga. Depois de vivenciar as alegrias e as tristezas desses acontecimentos, finalmente a tripulação percebe que está num planeta que lê suas mentes e (re)cria aquilo que eles estão pensando.

Para mim, aqui é esse planeta!

Então, repito: pare alguns instantes e pense: o que você realmente deseja com esta leitura?

Na minha experiência com Hipnose na Prática Terapêutica, percebi que a hipnose é uma excelente maneira de conquistarmos aquilo que desejamos. Infelizmente, os momentos hipnóticos naturais, quando não percebidos, também podem criar padrões ou comportamentos que não desejamos. Se pensarmos que muitas dificuldades da vida surgem com o armazenamento no nosso inconsciente de informações negativas e experiências de fracasso quando entramos naturalmente num estado hipnótico, entendemos melhor o quanto é importante estar sempre em um estado positivo.

Então aceite a minha sugestão, coloque-se num estado de positividade para com esta leitura e prepare-se para muito aprendizado com o que está por vir nas próximas páginas!

Citei o armazenamento de informações negativas num estado hipnótico natural. Podemos supor então que ao acessarmos esse mesmo estado alterado de consciência poderemos resolver também essas questões?

Sim!

Um profissional hábil e experiente pode utilizar-se de palavras corretas e frases apropriadas, no momento certo, e então auxiliar como coadjuvante nos mais diversos casos, inclusive em tratamentos médicos e odontológicos. Por meio de técnicas de indução podemos deixar a mente mais receptiva e alterar o senso crítico fazendo com que a solução seja aceita muito mais rapidamente e de maneira muito mais eficaz.

Eu acredito que tudo o que a mente é capaz de criar ela pode também desfazer. Minha frase preferida que ilustra isso é de José Custódio de Faria, conhecido como Abade Faria, estudioso da hipnose no século

XVIII: “Parece que os homens podem ser encantados para a doença e encantados para a saúde.”

E agora, em pleno século XXI, os estudos médicos ainda parecem concordar e apontam que a grande maioria das doenças tem origem psicossomática, isto é, começam a partir de desequilíbrios emocionais que vão afetar o corpo físico.

“A saúde não é a ausência de doenças, e sim o bem-estar físico, moral e social.” Organização Mundial da Saúde (OMS)

Estudos comprovam que a imaginação e as emoções causam no organismo reações muito maiores que a própria vontade. Pense num limão bem suculento e cheio de caldo, feche seus olhos e imagine que ele está em suas mãos e você pode até sentir o seu cheiro. Agora, imagine-se cortando o limão e espremendo o caldo em sua boca. Salivou? Franziu a testa?

Nossa mente não distingue o real do imaginário e por isso cria reações fisiológicas protetoras. A mente está preparada para nos proteger e manter nossa sobrevivência e em situações de alerta o sistema nervoso é ativado acionando o mecanismo de luta ou fuga. Existe essa reação fisiológica que ocorre na presença de algo aterrorizante ou ameaçador. Nosso sistema nervoso está programado para isso e essa reação pode até parecer estranha, mas é tão simples de perceber: as pupilas dilatam, veias da pele se contraem, aumenta o nível de glicose no sangue, os músculos ficam tensos, falta energia para as funções de emergência, enfim, temos dificuldade em nos concentrar. Todas essas reações físicas ocorrem para nos ajudar a sobreviver a uma situação perigosa e podem ser desencadeadas por ameaças reais ou imaginárias.

Você certamente já ouviu falar que, antes de uma data importante, muitas pessoas têm desarranjos intestinais. Para elas, a expectativa acelera o movimento dos intestinos. O contrário também pode acontecer, como as pessoas que ficam com o intestino preso ao viajar, como se a função intestinal estivesse inibida longe de casa.

E assim se dá com vários outros órgãos, aparelhos e sistemas do organismo.

O sistema imunológico é o responsável pelas defesas do organismo e, ainda hoje, os cientistas buscam descobrir mais sobre a influência das

emoções sobre esse sistema. Até o momento descobriu-se que a mente influencia o funcionamento das defesas do organismo e já entendemos que tristeza e ansiedade podem piorar uma condição ou até mesmo fazer adoecer e, também, que a fé, a alegria, a positividade e a determinação facilitam a recuperação. Por isso frequentemente ouvimos relatos de curas milagrosas por meio da fé e a cada dia conhecemos mais hospitais humanizados.

Hoje a medicina já reconhece que o estresse e a ansiedade aumentam a pressão arterial e a frequência cardíaca. Estados de alerta, medos e traumas emocionais podem se refletir em contraturas musculares localizadas e são comuns as reclamações de tensões físicas, causadas por dificuldades, e tensões mentais. Para evitar isso em profissionais do esporte, muitos treinadores aderiram aos relaxamentos mentais e tratamentos terapêuticos como coadjuvantes da alta performance.

Como eu já disse, nossa mente inconsciente não sabe distinguir o perigo real do perigo imaginário. Então, para evitar confusões em nossas vidas podemos nos colocar num estado de presença, aprender a reconhecer a ativação do estado de “luta ou fuga” e, assim, parar alguns segundos para perceber se aquilo é real ou imaginário.

Minha mais preciosa dica é: respire e pondere! Reconheça e crie mais pensamentos positivos e de paz.

Sabemos que maus hábitos também causam doenças: tabagismo, uso abusivo de bebidas alcoólicas ou drogas, sedentarismo, alimentação desregulada, posturas inadequadas. Desrespeitar o corpo. Isso também leva a adoecer, mas como podemos nos livrar de hábitos adquiridos?

Nossa mente cria aprendizados, ou hábitos, e os reproduz ao longo da vida. Podemos utilizar a hipnose para alterar esses hábitos e viver com mais saúde. Nesta edição temos um capítulo incrível escrito pelo César Azevedo que aborda o combate ao tabagismo, por exemplo, com a ferramenta da hipnose. Se entendermos que os fenômenos hipnóticos acontecem o tempo todo no nosso cotidiano, podemos nos programar para ter mais hábitos saudáveis.

Sabe quando mal vemos o tempo passar? Os fenômenos hipnóticos acontecem mais frequentemente do que imaginamos, por isso também

acredito que nem sempre é necessária uma indução formal para se chegar à hipnose. É claro que num consultório ou atendimento clínico o profissional pode e deve se valer das induções formais que você aprenderá neste livro, até para que aconteça no momento exato e com uma finalidade específica. Porém, conhecer a hipnose fará com que possa aproveitar mais e melhor os momentos hipnóticos que acontecem naturalmente, inclusive enquanto você lê este livro. Então, entende agora por que foi importante pensar no seu desejo com esta leitura? Como seria se nós pudéssemos aproveitar cada linha lida para uma transformação pessoal?

Vamos aprender mais sobre hipnose?

Hipnose é uma ferramenta que pode ser utilizada como recurso para reprogramação da mente humana, podendo inclusive ser coadjuvante nos processos de reestabelecimento da saúde física e mental.

Alguns definem hipnose como um estado alterado de consciência, outros dizem que se trata de um estado de profunda concentração, outros, ainda, dizem que é ultrapassar os limites do senso crítico. Eu deixarei que você escolha aquela que achar melhor ao término desta leitura, pois acredito que as definições não existem claramente.

Como utilizo a Hipnose na Prática Terapêutica, gosto de pensar que promovo artificialmente um estado de expansão da consciência, estado este que poderia acontecer naturalmente, mas que nosso senso crítico e o excesso de pensamentos nos impedem de alcançar.

Sabe aquela coceirinha às vezes bem no meio das nossas costas, onde não alcançamos? Não é extremamente agradável quando alguém pode coçar para nós? Assim é a hipnose, podemos sozinhos alcançar o estado hipnótico, mas se tivermos alguém para nos ajudar, será extremamente agradável. E é claro que só damos nossas costas para alguém em quem confiamos coçar não é mesmo?

Descobriremos com a leitura deste livro como alcançar esse estado de expansão da consciência utilizando induções hipnóticas de forma direta ou indireta. De maneira direta, podemos utilizar os modelos de induções hipnóticas convencionais ou clássicas, como as induções de fixação do

olhar, o cansaço do globo ocular (como víamos nos filmes ou fotos antigas com o pêndulo) ou o relaxamento progressivo. Já de maneira indireta, podemos empregar a hipnose natural ou conversacional, utilizando o modo ericksoniano, criando até mesmo visualizações cênicas. Mais à frente, falarei melhor sobre “indução”, apresentando várias técnicas para sua utilização.

Eu costumo utilizar o método de indução que mais agrada ao cliente, transformando e adequando a técnica de acordo com cada pessoa e em concordância com seu mapa mental. Utilizo um estímulo mais permissivo, isso faz com que o próprio cliente encontre o caminho para driblar suas resistências e é sobre isso que quero falar neste livro.

Na Hipnose na Prática Terapêutica, podemos também se valer de muitas histórias ou metáforas para agregar um entendimento à mente não consciente, como mostra o capítulo escrito pela psicóloga Lúcia Maria Gonçalves sobre metáforas. Nesse caso, o transe se dá de maneira mais participativa e agradável para a grande maioria das pessoas, o que facilita a entrada da sugestão na mente.

Na minha experiência com hipnose, pude mesclar a utilização de várias técnicas, modelando alguns dos mais famosos nomes do meio. Com isso, utilizo a hipnose como uma forma de comunicação clara com cada cliente, deixando sempre explícito que a técnica aplicada dependerá muito mais do gosto dele do que meu. Por isso, ter cursado o doutorado em Hipnose Clínica e aprendido a dominar todas as técnicas foi uma das melhores decisões que tive na vida.

A Hipnose na Prática Terapêutica é uma experiência colaborativa que depende de uma comunicação entre o terapeuta e o cliente. Essa comunicação pode acontecer através de um ritual, de uma comunicação verbal ou até mesmo de pistas e ordens a serem seguidas.

Pense naquele antigo brinquedo “Telefone de Latinha”, você deve saber como funciona não é mesmo? O segredo está em manter o cordão de ligação bem esticado, pois ele é que leva a vibração do som de uma latinha à outra, caso o ouvinte afrouxe o cordão de ligação, o som fatalmente se perderá no caminho. Assim é com a hipnose, o hipnotizado tem uma participação muito especial, ele é o ouvinte e deve manter o

cordão esticado para ouvir as sugestões e acessar o estado de transe. Mas é importante que se saiba que não é necessário ouvir todas as palavras conscientemente, basta ouvir a voz e ir se deixando levar.

Segundo Milton Erickson, “Toda boa comunicação é hipnótica por natureza.” Concordo com isso, se eu sou capaz de manter o cliente com o cordão desse telefone metafórico esticado, pronto, está feita a hipnose.

O ingrediente principal para uma boa Hipnose na Prática Terapêutica é a sugestão, que deve ser compreendida pela mente da pessoa que vai passar pelo processo. Talvez você esteja com a mente cheia de perguntas para saber como ter as sugestões adequadas a cada caso. É aqui que entra aquela história que contei lá atrás, em que a prática me trouxe uma teoria. Na minha experiência terapêutica pude perceber quão ineficazes eram as sugestões genéricas ou repetitivas. Pareciam-se mais com aquelas roupas malfeitas que se vendem em tamanhos únicos e não ficam bem em nosso corpo.

Eu gosto de pensar que somos seres únicos e privilegiados, temos um DNA exclusivo, uma digital exclusiva na ponta dos dedos e por isso nos adaptamos muito mais facilmente às coisas exclusivas. Nesse sentido, por isso também as sugestões específicas para cada caso são muito mais eficazes.

Você conhecerá aqui o processo que utilizo e poderá fazer uso deste método para melhorar muitas vidas, inclusive a sua! O processo hipnótico é um processo simples e quero que você aprenda muito mais do que apenas hipnotizar, mas também utilizar esse momento com eficácia.

Você aprenderá todos os passos para um atendimento completo, e um bom atendimento começa logo no primeiro contato do terapeuta (hipnotizador) com o cliente (hipnotizado), e é na **anamnese** que esse contato acontece.

É na anamnese que você vai poder estabelecer o **rapport** com a pessoa que deseja passar pelo processo.

E após estabelecer rapport você poderá então **induzir ao transe** e, assim, desligar o senso crítico do hipnotizado.

Após a indução, será necessário **aprofundar os níveis de transe** para alcançar um ponto mais confortável para as sugestões.

Com as **sugestões**, poderá fazer uma boa **utilização** desse momento.

Com uma boa utilização, você então vai desejar trazer a pessoa de volta, fazer a **reintegração ou dehipnotização** do cliente para que ele possa ir viver essa novidade de vida.

Mas o que são esses passos, anamnese, rapport, indução, reintegração, e como realizar cada um deles?

Nas próximas páginas você aprenderá cada passo. Ao término desta leitura você certamente estará pronto para melhorar a vida das pessoas de forma rápida e eficaz e, como já foi dito, poderá melhorar inclusive a sua própria vida praticando a auto-hipnose. Por isso, aproveite cada momento para uma experiência pessoal.

Anamnese

Anamnese (do grego *ana*, trazer de novo, e *mnesis*, memória) é uma grande entrevista na qual você poderá conhecer *a pessoa que deseja passar pelo processo* de Hipnose na Prática Terapêutica, trazendo aquilo que ela tem na memória como conhecimento de si mesma.

O destaque em “pessoa que deseja passar pelo processo” não é à toa. Como já disse, o cliente é o protagonista nesse processo, por isso, o ideal é que a pessoa venha de livre e espontânea vontade, pois é na anamnese que você poderá perceber o que ela pensa, como ela pensa e por que pensa dessa forma, descobrindo que caminhos ela faz para manter tais crenças e padrão de pensamento.

Sendo uma entrevista, a anamnese também apresenta algumas técnicas a serem aplicadas com as quais podemos fazer um excelente aproveitamento do tempo. Há muito o que se descobrir em uma anamnese e o foco principal será conhecer o *estado atual* da pessoa e qual é o *estado desejado* que ela busca com as sessões de hipnose.

Conhecer bem o cliente, esse é o primeiro passo para um atendimento breve e eficaz. E pensando que você talvez seja o seu primeiro cliente, que tal conhecer ainda um pouquinho mais sobre você? Aqui temos um bom momento para que comece a pensar mais em você, sobre qual é o seu estado atual, que tipo de vida tem vivido etc. Deixo a seguir um rol de questões que podem te auxiliar a descobrir mais sobre você mesmo.

INTRODUÇÃO

- Como você gosta de ser chamado pelos amigos? As pessoas têm te chamado assim?
- Qual é sua idade? Você sente que essa idade cronológica está alinhada com a sua idade mental?
- Qual sua profissão? Você atua com alegria nessa área?
- Qual é seu nível ou grau de escolaridade? Sente um estado de satisfação quando responde a essa questão?
- Qual é seu estado civil? Essa é a resposta que você gostaria de dar?
- Você professa alguma religião? Quando pensa em religião, sua mente sente paz?
- Use uma folha em branco e descreva cada membro de sua família em poucas palavras e depois leia o que escreveu. A maneira com você tem visto as pessoas que te cercam te deixa em um estado de satisfação?
- Qual a quantidade de amigos que você tem? Sente-se bem com essa resposta?
- Qual o seu passatempo preferido? É isso que você faz quando não tem nada importante para fazer?
- Tem algum medo? Como lida com isso?
- Se você pudesse mudar algo em sua vida, o que seria?
- O que te impede de ser plenamente feliz?

Essas questões podem ser adaptadas para uso com outras pessoas tornando muito mais fácil aplicar uma sugestão com palavras corretas, poderosas e adequadas ao contexto de cada mente. No livro *Hipnose Terapêutica 1*, há um excelente artigo sobre anamnese no qual a Dra. Sandra Berbert apresenta um modelo de questionário para anamnese e afirma: “Na medicina, como em várias outras profissões da saúde, obter uma boa história significa organizar cronologicamente os fatos relevantes para a programação do tratamento, e isso já traz 90% da solução.”

Para uma boa anamnese é importante que você respeite o modo de pensar da pessoa, ouça-a com atenção, livre de críticas e investigue com perguntas específicas.

Uma boa anamnese deve conter detalhes específicos sobre cada caso. Por exemplo, com uma pessoa que deseja emagrecer com o auxílio da hipnose, devemos fazer que tipo de pergunta, além das já contidas em um questionário padrão?

- Qual é o seu peso atual?
- Qual é o seu peso desejado?
- Como você pretende alcançar esse resultado?
- O que tem te impedido alcançar esse resultado?
- Quem ou o que pode te impedir de chegar ao seu peso ideal?
- Quem ou o que pode te auxiliar a chegar ao seu peso ideal?
- Como está sua alimentação atual?
- Você pratica algum exercício físico?
- Que tipo de exercício físico você pensa ser mais agradável e fácil para iniciar uma prática?
- Já possui orientações de um especialista em nutrição?
- Já possui orientações de um especialista em atividades físicas?
- Já possui orientações médicas?
- Como está sua saúde física?

Essas, entre outras questões, se aplicariam a uma boa anamnese para o processo de emagrecimento, mas as perguntas não parariam por aí. É fundamental que se entenda que uma anamnese só termina quando o cliente está em alta do tratamento, visto que o estado atual de um cliente em processo de emagrecimento deve se alterar a cada semana.

Também é importante a forma como vamos realizar a anamnese para a hipnose, e aqui entra o nosso poder de observação. Inicia-se sempre com os dados pessoais do cliente, que podem ser preenchidos por ele mesmo durante o tempo na sala de espera ou conversando com a pessoa para que você possa observar as reações dela durante as respostas: se o sujeito gosta do nome, se a idade o incomoda, se responde com alegria sobre seu estado civil etc. É nesse momento que o cliente fala, entrega suas verdades óbvias e podemos, então, calibrar suas reações.

Detalhes importantes para observar durante a anamnese:

- Prestar atenção a cada frase pronunciada (se necessário, peça à pessoa para explicar o significado de uma expressão, uma expressão pode representar uma crença negativa);
- Identificar se a resposta do cliente é global ou específica, ou seja, se ele pensa que isso só acontece com ele ou se é algo que acontece com todo mundo;
- Identificar se o cliente, através da linguagem, focaliza com qualquer predominância no passado, presente ou futuro;
- Identificar expressões faciais de descontentamento e ou de alegria em relação aos fatos;
- Verificar se eventos do passado interferem nas decisões do dia a dia;
- Verificar se existe ruminação, ou seja, se existe pensamento repetido sobre fatos (com isso podemos perceber quais pensamentos devem ser interrompidos);
- Identificar na fala do cliente as metas que podem ser implementadas;
- Introduzir metáforas para transmitir possibilidades futuras.

Lembre-se também de manter a ficha longe dos olhos do cliente a fim de protegê-lo de suas percepções, pois alguns detalhes anotados por você podem chocá-lo caso ele venha a ler a ficha acidentalmente ou por curiosidade. Você poderá deixar essa ficha em seus arquivos e adicionar novas considerações durante todo o processo de atendimento. A anamnese, como já foi dito, é o primeiro passo para a construção de sugestões eficazes e com perfeito encaixe ao cliente, por isso, fique em estado de atenção para cada pequeno detalhe.

Agora que você entendeu como funciona uma anamnese e já pensou em responder às questões sobre o seu estado atual, poderá fazer uma pequena pausa na leitura para pensar em como resolver os seus próprios questionamentos.

Que tal praticar um pequeno e simples exercício de respiração? Não levará mais que um minuto e certamente você sentirá um enorme conforto após realizá-lo.

Como prefere realizar esse exercício, com o corpo sentado ou deitado? Ajeite-se na posição que lhe for mais confortável, aquela escolhida por você, e coloque sua mão direita sobre o seu abdômen, agora inspire enchendo sua barriga de ar e deixe o ar sair lentamente.

Muito bem, agora você repetirá essa ação contando mentalmente de forma lenta até 4 enquanto inspira; depois, prenderá o ar um pouquinho dentro do seu corpo contando novamente e lentamente até 4 e, após a contagem, soltará o ar vagarosamente contando mais uma vez até 4. Repita por 4 vezes esse procedimento.

Garanto que uma sensação de paz invadiu você, então, apenas sorria!

Se você fizer as contas, inspirando por 4 segundos, segurando o ar por 4 segundos e soltando em 4, repetindo esse processo por 4 vezes, você não investiu nem mesmo 1 minuto completo. Então, que tal ter mais vezes essa sensação de paz e quietamento dos pensamentos? Minha dica é: repita essa ação 4 vezes por dia e sinta que sua mente vai aprendendo a se silenciar cada vez mais, trazendo paz e clareza aos pensamentos.

Vamos seguir com o aprendizado?

Na realização da grande entrevista, procuro também conscientizar o cliente de seu estado atual e trazer a autorresponsabilidade de que algumas questões podem ser resolvidas e solucionadas pela própria pessoa através do autoconhecimento. Para isso, utilizo a ferramenta chamada Roda da Vida.

A Roda da Vida é uma ferramenta de autoavaliação em que a pessoa poderá descobrir o nível de satisfação atual dela em relação à sua própria vida. Essa dinâmica servirá para que você, como hipnoterapeuta, visualize separadamente cada área e, assim, perceba em seu cliente qual segmento tem recebido mais atenção e qual precisa de um empenho maior. Lembre-se sempre de que uma área influencia sucessivamente as demais. Ao identificar a área de maior influência negativa, você será capaz de traçar planos e estratégias para levar o cliente a viver uma vida de plenitude e equilíbrio com as diversas áreas. Que tal experimentar?

No exercício a seguir você vai avaliar cada área da sua vida. Faça isso pensando no seu nível de satisfação pessoal, aqui não nos interessam comparações com padrões sociais ou padrões impostos, mas sim o seu nível de satisfação pessoal.

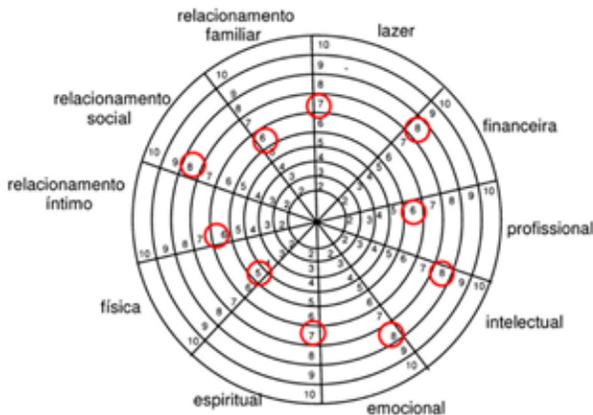
Considere que temos dez divisões em cada tema, o extremo externo representa a nota 10, sendo um nível de satisfação máximo com o tema sugerido, e

INTRODUÇÃO

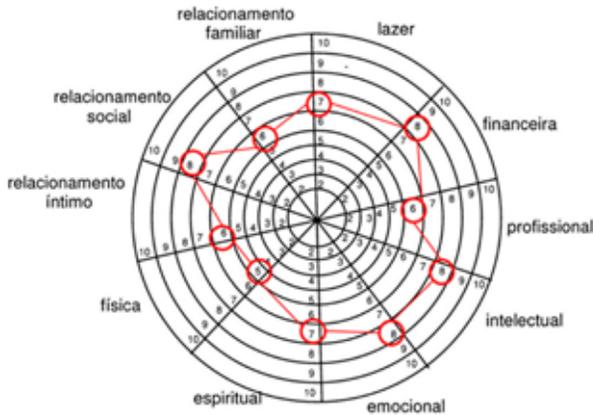
o extremo interno representa a nota 1 (o centro da roda), sendo um nível alto de descontentamento. Após pensar sobre o tema apontado, marque na roda o valor relativo à sua avaliação pessoal circulando o número correspondente à sua nota. Se, por exemplo, sua avaliação pessoal e seu nível de satisfação ao pensar num tema foi 5, você circulará o número 5 no espaço correspondente na imagem da Roda da Vida, como no exemplo abaixo:



Siga com cada área, avaliando e circulando o número que você entende como sendo adequado ou que corresponda ao seu estado atual.



Agora, brinque um pouco com a imagem, isso mesmo, brincar. Faça a ligação entre os pontos marcados por você na roda seguindo a sequência dos temas, ligue os pontinhos criando um desenho.



Olhe bem para a sua roda, o desenho criado está circular?

Para que a nossa vida possa fluir, é necessário um certo equilíbrio, por isso, verifique os pontos que estão impedindo sua vida de fluir e pense na solução para tais questões. Digamos que a nota que vem atrapalhando a sua roda de ter uma formação circular e fluida esteja na área física, pense então no que você poderia fazer, já hoje, para melhorar a sua nota em relação a isso. Vá e faça o que tiver que ser feito para melhorar a sua vida e ela poder fluir em paz e tranquilidade.

Sinta como é bom ter aproveitado este tempo para você, agora ficará muito mais fácil trabalhar com seu próximo cliente. A maioria das técnicas que utilizo em meus clientes as testo comigo mesmo antes, ou com minha família e colegas de trabalho. Por isso deixo aqui minha sugestão, antes de aplicar as ferramentas aprendidas aqui neste livro em clientes, aplique-as em você mesmo para experimentar as sensações e mudanças que lhe ocorrerão, assim você poderá demonstrar muito mais confiança e estabelecer rapport com muito mais facilidade no momento em que for utilizá-las em alguém.

Rapport é uma palavra francesa que pode ser traduzida como empatia, sintonia, afinidade, relação. Esse termo foi adotado por psicólogos

americanos para batizar uma técnica de comportamento que tem como objetivo melhorar seu poder de comunicação e relacionamento com as pessoas. Havendo rapport, haverá confiança.

Para que possamos realizar uma boa sessão de hipnose é necessário mais do que apenas conhecer o estado atual e o estado desejado da pessoa que quer passar pelo processo. Necessitamos obter a confiança dessa pessoa e estabelecer rapport é o primeiro passo.

Confiança é o ingrediente principal para um bom trabalho de Hipnose na Prática Terapêutica e, por esse motivo, estabelecer rapport já no primeiro encontro é fundamental. Eu gosto de pensar que estabelecer rapport é ir até o terreno do vizinho, entrar em sintonia com ele e convidá-lo a vir para o seu terreno, por isso, ouvir com atenção e sem críticas na anamnese é muito bem-vindo.

Rapport é a capacidade de entrar no mundo de alguém, fazê-lo sentir que você o entende e que vocês têm um forte laço em comum. É a capacidade de ir totalmente do seu mapa do mundo para o mapa do mundo dele. É a essência da comunicação bem-sucedida. (Anthony Robbins)

Devemos nos lembrar sempre de que hipnose é comunicação sugestiva, comunicação esta que se inicia na anamnese e sem rapport (confiança), não podemos nos comunicar.

Quando uma pessoa é incapaz de estabelecer afinidade com outra, nenhum relacionamento significativo irá se desenvolver. A afinidade é essencial para a persuasão e para toda a comunicação. (Kevin Hogan)

Existem muitas maneiras de se estabelecer rapport e fazemos isso com frequência e naturalidade. Ouço frequentemente pessoas relatando que, ao estar em outro ambiente, alteram naturalmente seu comportamento ou modo de falar. Eu mesma quando viajo necessito controlar-me para não assumir os sotaques regionais.

Você já reparou como é que uma criança se enturma facilmente com as outras? Se as outras estão pulando em um pé só, ela vai se aproximando aos poucos e começa também a pular igual e logo está enturmada. Observe também os adultos em lugares públicos, como praças, restaurantes, pontos de ônibus, aeroportos, e note como as pessoas que estão próximas tendem a assumir a mesma postura.