

Um guia de auto-hipnose

Normal 0 21 false false false PT-BR X-NONE X-NONE

A hipnose é frequentemente um mito muito mal para influenciar a mente. Muitas pessoas associam a hipnose com truques engraçados, enquanto outros pensam que é mágica; ou pode ser usada para fazer lavagem cerebral em pessoas, fazendo coisas desagradáveis! No entanto a hipnose pode fornecer a qualquer pessoa um excelente meio de mudar as suas vidas para melhor.

Durante uma sessão de hipnose, é possível levar um assunto em um mundo mental onde tudo é possível. Através de qualquer imagem mental você pode programar sua mente, subconsciente, para criar o sucesso para si no futuro.

Ao visualizar a sua vida, quando está em transe, consegue enxergar diversas maneiras positivas que você pode fazer para obter mudanças rápidas e eficazes em sua vida. Analises que não podemos obter de outra forma.

Na verdade, você pode até mesmo deixar maus hábitos ou remover fobias. Deixando de fumar e ter confiança por exemplo. A determinação e a auto-estima são possíveis de se obter mediante o uso de técnicas hipnóticas.

Embora a hipnose tem sido utilizada por milhares de anos, ela começou a ser usada para tratar de doenças somente no século 21.

Novos avanços em tecnologias de som e com a introdução de técnicas de PNL em hipnose as sessões hipnóticas tornaram-se uma ferramenta extremamente poderosa para a mudança interna e externa de uma pessoa.

Embora muitas pessoas acreditam que a hipnose é potencialmente perigosa quando usada por hipnotizadores, a hipnose anti-técnica não pode, realmente, ser realizada sobre um assunto sem a vontade alheia.

A pessoa deve estar disposta e ansiosa para ser hipnotizado antes que qualquer transe possa ocorrer. Você tem que acreditar que ele irá trabalhar para você, para entrar transe.

Isso significa que todas as formas de hipnose são realmente apenas auto-hipnose.

Através da utilização de auto-hipnose é possível notar a diferença em sua vida durante a sua primeira tentativa, mas na maioria dos casos, um período de cerca de 31 dias é necessário. Por quê? Porque os estudos científicos têm mostrado que leva este período de tempo para reorganizar as vias neurais do cérebro para fazer ou quebrar um hábito.

Bem como a formação de imagens durante o transe, muitos hipnotizadores usam as sugestões pós-hipnóticas para reprogramar a mente com novas crenças de afirmação da vida. Estas sugestões pós-hipnóticas são um tipo de afirmações que são projetadas para penetrar profundamente na mente subconsciente, onde estão inscritos e imediatamente aceito como verdadeiro.

Uma vantagem adicional do uso de auto-hipnose é a redução do estresse! Porque a auto-hipnose é uma forma de relaxamento mental e físico que tem a capacidade de remover as tensões do dia para deixá-lo sentindo extremamente relaxante e energeticamente revitalizada.

Há uma infinidade de boas gravações de auto-hipnose disponíveis, que irão levá-lo a estados profundos de transe e reprogramar sua mente em um nível muito profundo. Portanto, não tenha medo de experimentar alguns tutoriais. Você pode ler os comentários das melhores gravações de auto-hipnose e hipnose no site <http://www.controlemental.com/?ref=hcattonar>

Sobre o Autor

<http://www.controlemental.com/?ref=hcattonar>

Source: <http://www.artigopt.com>