

Um guia para a auto-hipnose!

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

Auto-hipnose é uma ferramenta muito mal compreendido e sub-utilizada para acessar o subconsciente.

Agora, o subconsciente é que, inconsciente de sua mente, regula todas as funções automáticas do corpo, como a freqüência cardíaca, sistema digestivo, temperatura corporal, etc. Também é responsável por armazenar e acessar seus comportamentos automáticos como falar, caminhar, etc .

No entanto, o papel do subconsciente vai muito além disso e pode realmente mudar radicalmente a sua vida para melhor!

Apesar de auto-hipnose ser um método comprovado de que se pode controlar a dor e reduzir o estresse, bem como sendo uma ferramenta excelente e eficaz para quebrar hábitos, como fumar ou comer em excesso, ela também pode ser usada para programar sua mente para o sucesso.

Usando a auto-hipnose para acessar e manipular sua mente subconsciente pode começõar a atrair situações, acontecimentos e pessoas que podem impulsioná-lo para a frente, a uma taxa surpreendentemente rápida, para a aquisiçõo de seus objetivos!

Usando esta ferramenta como um método de programaçõo da mente você pode incutir na mente subconsciente urgência ea necessidade de realizar seus objetivos.

Você pode imprimir na mente subconsciente do plano para a vida que você quer e, uma vez que aceita este plano como a realidade deve segui-lo e fazer tudo de forma formidável e ilimitada de energia, para fazer esse projeto verdadeiro para você.

Se você quiser tentar, aqui estão algumas diretrizes a seguir:

Não force que você deve acertar. Uma grande parte da aprendizagem auto-hipnose é deixar que o estado de transe simplesmente aconteça. Relaxamento desempenha um papel chave em uma induçõo ou estado hipnótico e tentar forçõar o seu início só vai ter o efeito oposto.

Tente não analisar o que está acontecendo. Você deve apenas permitir-se relaxar e desfrutar da experiência. Agora, muitas pessoas pensam que não estão hipnotizados quando na verdade elas estão. Você sabia que qualquer pessoa pode ser hipnotizada?

A razão pela qual muitas pessoas não sentem que elas estão experimentando um estado hipnótico é porque eles são usados “para isso. Todos nós entramos e saímos do estado de transe, TODOS OS DIAS! Quando você assiste televisão, le um livro, sonha, você encontra-se caindo no sono ou se torna tão automatico em uma tarefa que você não tem nem conhecimento de alguém chamando seu nome ou falando com você, você entrou num estado de transe semelhante a uma sessão de auto-hipnose !

Portanto, não desanime se o seu desenvolvimento hipnótico parecer ser lento - isso vai acontecer no principio. Pratique técnicas de relaxamento para que o seu corpo fique parado. Isto tem um grande efeito colateral positivo, muitas pessoas tem os seus músculos tensos durante todo o dia e terminam seu dia exausto e sem saber por quê. Quando você relaxar conscientemente cada parte do seu corpo, por sua vez você vai se tornar mais consciente de quanto você está tenso durante o dia, e você vai ter algo para lutar contra.

Use um CD de auto-hipnose ou MP3 assim que você está ciente de que o estado de transe hipnótico se sente antes de tentar hipnotizar a si próprio (ou alguém). Há algumas grandes gravações de auto-hipnose disponíveis para uma variedade de necessidades para brincar com eles. <http://www.controlemental.com/?ref=hcattonar>

Sobre o Autor

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

