

A amnésia é uma parte da Hipnose!

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

Existem vários tipos de distração e cada um envolve a perda de memória. Quando uma pessoa teve uma experiência estressante do passado parte das implicações frequentemente incluem a distração.

Distração também pode ser solicitado por drogas ou devido a trauma físico para o cérebro. Então, como distração - um estado supostamente atraente de ser - se encaixam no método da hipnose?

Existem pontos de vista diferentes quanto à necessidade ou não de induzir a distração, deve ser parte de hipnoterapia. Estratégias de hipnose, que dependem muito do poder de proposta e sugestão de um método para remover comportamentos negativos e quebrar velhos hábitos, raramente usam distração como um elemento da terapia. O uso de distração em hipnose não dependem essencialmente de poderes sugestivos. Nesta situação, a proposta que a pessoa que se submete a sessão de hipnose deve esquecer, pelo menos temporariamente, a única coisa que causa o problema.

A mente humana é naturalmente bastante esquecida. Recebemos milhares de mensagens diferentes a cada dia, mas somos lembrados de algumas, porque nosso consciente opta por se lembrar, por razões óbvias não poderia se lembrar de tudo.

Um bom exemplo da veracidade do que tem sido objecto de muitas experiências é em como as pessoas geralmente estão atentas. Nestes experimentos alguém entra numa sala e provoca uma ruptura chamando a atenção para si mesmo. Quando todas as pessoas na sala, são solicitados a descrever a pessoa os resultados são bastante variados, embora as pessoas observaram-lo por alguns minutos. A hipnose depende da capacidade da mente para esquecer rapidamente.

Em uma típica sessão de hipnose, das etapas finais é referido como a fase de amnésia. É destinado a acionar a memória. Durando apenas um minuto insignificante, ajuda a pessoa que se submete a hipnose a evitar o excesso e investigar as ideias ou scripts apresentado a eles durante a sessão para evitar a interferência da mente consciente. A distração solicitada durante a sessão de hipnose é de curta duração.

A causa de esquecer momentaneamente é evitar a percepção consciente dessa coisa. A distração hipnótica também muitas vezes conhecida como "distração fun" devido a este fato.

Algumas pessoas podem tender a analisar ao longo da sessão de hipnose e assim começar a focar o problema que veio a vez de corrigir as soluções oferecidas durante a sessão de hipnose. Por esta razão, é uma boa ideia para implantar a sugestão de que o cliente esquece toda a sessão hipnótica - pelo menos por algum tempo.

Permitindo-se a ser hipnotizado envolve também uma ansiedade de se esquecer. Para fazer os preparativos para uma hipnose que irá garantir um resultado positivo, você deve:

1. Ter uma mente aberta.
2. Esteja disposto a ouvir os poderes sugestivos e postar sugestões hipnóticas.
3. Entenda que você não pode imediatamente lembrar tudo o que foi que aconteceu em uma sessão, mas as mensagens que você queria entregues e as alterações desejadas tenham sido implantados profundamente na sua mente.
4. Pare de fazer qualquer tentativa de lembrar ou analisar e investigar o que aconteceu durante a sessão de hipnose ou a sugestão pós-hipnótica que você recebeu.

Entendendo que a distração é uma parte crucial e eficaz de todo o processo de hipnose vai ajudar você a obter mais de cada sessão. Vem preparado com uma mente aberta e deleitar-se com a experiência. Você não tem que lembrar de tudo para ela fazer mudanças reais em sua vida. <http://www.controlemental.com/?ref=hcattonar>

Sobre o Autor

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

