



# DOMINANDO A HIPNOTERAPIA

Com THIAGO PORTO

Identificação:

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

## **SOBRE ESTE MATERIAL**

Esta apostila foi elaborada pelo autor Thiago Porto com base em formações e pesquisas realizadas e experimentos observados ou realizados pelo autor.

A seleção das fontes de pesquisa é de responsabilidade do autor assim como a proposta de organização deste material. O conteúdo é baseado em fontes digitais, impressas ou redigidas pelo autor.

Esta apostila serve como roteiro do curso presencial, reunindo os principais tópicos e conteúdo da formação. Não contempla completamente o conteúdo do curso porque seu programa é adaptável à interação de cada turma.

A reprodução, o repasse ou a comercialização deste material, com ou sem fins lucrativos, é proibida.

# NIVELAMENTO

# TEÓRICO

---

## DEFINIÇÕES IMPORTANTES

### Terminologia

#### Hipnose

Estado mental de reprogramação do sistema nervoso subconsciente

#### Estado Hipnótico

Um estado natural que pode ocorrer espontaneamente ou ser produzido intencionalmente. Ocorre quando a mente subconsciente assume o comando, deixando a mente consciente em segundo plano.

#### Hipnose Clínica

Uso da hipnose no tratamento de depressão, fobias, compulsões (roer unhas, toc, etc), transtornos, síndromes ou quaisquer problemas similares.

#### Hipnose Médica

Uso da hipnose para tratamento de patologias médicas como dores, câncer, esclerose múltipla, esclerose lateral amiotrófica, gastrite, fibromialgia, gagueira etc.

#### Hipnoterapia

Nome dado ao tratamento feito mediante o uso de técnicas e métodos terapêuticos durante o estado hipnótico.

#### Hipnose de Palco

Uso da hipnose para demonstrações de entretenimento.

#### Auto Hipnose

Hipnotizar e dar sugestões a si mesmo.

#### Ab-reação (espontânea / terapêutica)

Reação emocional intensa relacionada a experiências vividas, manifestada na forma de catarse, podendo ser espontânea durante a indução ou induzida com propósito terapêutico.

#### Alucinação (positiva / negativa)

Capacidade de perceber (positiva) ou deixar de perceber (negativa) de forma visual, auditiva, sinestésica, gustativa ou olfativa algo que não existe.

#### Amnésia (hipnótica / pós-hipnótica)

Fenômeno de esquecimento que pode ocorrer durante o estado de transe ou após o estado de transe.

---

## Anamnese

Processo para levantamento de dados de um cliente com o objetivo de identificar informações relevantes para utilização durante sua terapia ou ainda para determinar a melhor estratégia terapêutica indicada.

## Catalepsia

Estado de alta Sugestionabilidade no qual o sujeito pode alcançar a flacidez ou rigidez total de grupos musculares através de sugestão hipnótica.

## Compounding (negativo / positivo)

Repetição de sugestões diretas ou indiretas, podendo ser negativas ou positivas, intencionais ou não intencionais.

## Contrato Hipnótico

Acordo no qual uma pessoa formaliza expressa e claramente a permissão para ser hipnotizada.

## Convincer

Um tipo de prova ou evidência de que a pessoa está (ou esteve) realmente em hipnose.

## ECI

Evento Causador Inicial.

## ECS

Evento Causador Subsequente.

## ECF

Evento Causador Final.

## Fator Crítico

Filtro entre a mente consciente e a mente subconsciente que permite ou rejeita a entrada de sugestões para a mente subconsciente.

## Ganho Secundário

Benefício teoricamente oculto obtido pelo cliente em relação ao problema principal reclamado por ela.

## Hetero-Hipnose

Hipnose realizada através da condução de uma pessoa em outra.

## Hipermnésia

Aumento da capacidade de acessar memórias.

## Hiper-Sugestionabilidade

Condição de aceitação de sugestões intensificada através do aprofundamento no estado hipnótico.

---

## Movimento Ideomotor

Movimento involuntário de um grupo muscular.

## Indução

Processo, técnica ou ritual usado para conduzir um sujeito ao estado hipnótico.

## Letargia

Estado hipnótico caracterizado por um relaxamento geral e intenso.

## Permanose

Período ocorrido após a emergência do estado de hipnose ao qual o sujeito permanece sugestível por aproximadamente 30 segundos.

## Pharsing

Comportamento da mente subconsciente de compreender positivamente uma sugestão dada de forma negativa.

## Progressão

Processo de vivência mental de uma situação futura.

## Psicossomático

Doença física resultado de causas emocionais ou mentais.

## Rapport

Técnica de sintonia ou ligação empática entre duas ou mais pessoas.

## Regressão

Processo de vivência mental de experiências passadas.

## Resistência

Comportamento consciente ou subconsciente de oposição a induções hipnóticas.

## Ressaca Hipnótica

Efeito que pode ocorrer quando o sujeito não é emergido adequadamente do estado hipnótico, geralmente manifestada como uma leve dor de cabeça, tontura e náuseas.

## Selo Hipnótico

Resistência à hipnose que fica implantada no sujeito.

## Sugestão (em vigília / hipnótica / pré-hipnótica / pós-hipnótica)

Orientação dada para aplicação, podendo ser verbal ou não verbal

## Sugestionabilidade

Capacidade de resposta do sujeito a sugestões.

---

## ALINHAMENTO CONCEITUAL

### Programação Mental

Circuitos de neurônios.

“A fotografia é o registro da exata posição da luz refletida contra a lente da câmera.”

- Mente
- Modelos da Mente
- Tipos (Comportamentos, motoras, memória etc)

### Consciência

É o conjunto de competências mentais, alinhadas em um ponto de maturidade.

*Tomada de decisão, iniciativa, proatividade, assumir riscos, reconhecer erros, aprendizado, foco na solução, inteligência emocional etc.*

- Teoria dos Setênios
- Processo de amadurecimento (favorecimento, estímulo, antiestímulo)

### Criança Interior

Configuração infantil de uma consciência, ainda ativa, operando dentro de um corpo adulto.

- Sistema de prioridades comportamentais
- A base de todos os problemas
- Teoria da Loucura

### Transtornos

Adoecimentos emocionais.

“A válvula da panela e pressão”

- Estrutura única de transtorno
- Sistema único de superação (vacina para vírus)

### Trauma

Registro além da margem de domínio emocional.

- Equação Traumática

---

## Processo Terapêutico

Digestão de feridas emocionais para liberação do amadurecimento, desenvolvimento e crescimento orgânico do sistema nervoso emocional e comportamental.

- Sistema imunológico mental
- Externalização (com/sem Acolhimento) (Teoria do Choro)
- Elaboração
- Resignificação
- Dessensibilização
- Ferramentas Terapêuticas (“Não adianta martelar um parafuso”)
- Processos/Métodos/Protocolos Terapêuticos (“As pessoas não são iguais”)

## Fases da Vida

Reconhecidas etapas onde as “regras comportamentais” mudam.

- Teoria das 3 grande fases
- Teoria dos 3 lutos

## Memória

Registro de aprendizado para utilização futura, direta ou combinada.

- Teoria dos 3 tipos de memória

## Liberdade Afetiva (Terapêutica)

Construção de intimidade afetiva, com feedback terapêutico (gerando conflito, vitimização, acolhimento etc). Ter pessoas em sua vida que permitem externalizar os conflitos internos.

“A válvula da panela de pressão”

- Prioridade nos sistemas de busca (carreira, relacionamento, terapia etc)

## Terapia

Processo de Mudança, Transformação, Superação, Cura. Psico (mente, alma) terapia (curar, transformar)

- Tipos de terapia
- Ciclo do trauma

---

## Hipnoterapia

Realização de Terapia Subconsciente com o paciente em estado de Hipnose

- Regressão de Consciência

## Comportamento

São programações mentais desenvolvidas (aprendidas) para reação à estímulos diante de contextos, podendo envolver através do sistema nervoso diferentes sistemas orgânicos.

Comportamentos Emocionais = Contextos x Estímulos Emocionais

Comportamentos Racionais = Contextos x Estímulos Racionais

As principais áreas comportamentais são:

- Instintivos: Reações sob forte emoção, estagnação, autopreservação;
- Personalidade: Como você é percebido;
- Caráter: Coerência em atitudes;
- Princípios: Regras de Conduta;
- Valores: Certo x Errado;
- Hábitos: Rotinas automatizadas;
- Emocionais: Guiados por manifestações emocionais;
- Racionais: Tomados

Exemplos de contextos:

- Sob ameaça;
- Sob pressão;
- Profissional;
- Familiar;
- Quando está sendo observado etc.

## Sistema de Atenção

Você tem uma cota de 100% de atenção para usar. Sua atenção deve ser dividida entre suas três camadas da mente (Consciente, Subconsciente e Inconsciente)/.

Esta divisão determina seu estado mental:

- Muita atenção na camada consciente: Estado de Vigília;
- Muita atenção subconsciente: Estado de Hipnose (ou meditação);
- Muita atenção inconsciente: Estado de sono;

---

Biologicamente podemos dizer que a atenção mental significa a quantidade de recursos (glicose e oxigênio) que as partes do encéfalo correspondentes ao Consciente, Subconsciente e Inconsciente consomem através das moléculas ATP (Trifosfato de Adenosina).

**Hipnotizar, é transferir atenção da camada Consciente para Subconsciente.**

Considerações:

- Um cérebro adulto consome cerca de 5,6 miligramas de glicose para cada 100 gramas de tecido cerebral, por minuto (cérebro adulto pesa em média 1.400 gramas).
- "Tamanho não é documento". O consumo de energia depende das tarefas que o cérebro executa. Tamanho maior não significa que ele será mais eficiente.
- O cérebro humano representa, aproximadamente, 2% do peso corporal, e consome 20% do oxigênio e da glicose do organismo.

*Javier DeFelipe, Conselho Superior de Pesquisas Científicas (CSIC).*

- Em estado basal, o cérebro pode consumir 350 calorias em 24 horas, isso é, 20% do que costumamos gastar por dia.

*Ignacio Morón, Univ. Granada (1531) e Centro de Pesquisas CIMCYC*

---

## O QUE É HIPNOSE?

A resposta desta pergunta depende de quem está perguntando, pode variar muito.

Em geral, quando perguntamos o que é algo, não queremos saber realmente o que seja, mas sim para que serve e como pode ser usado.

Eu poderia responder esta questão com as palavras da Associação Americana de Psicologia que define:

- *É um estado de consciência que envolve atenção focada e consciência periférica reduzida, caracterizado por uma maior capacidade de resposta à sugestão.*

Ou ainda do dicionário:

- *Estado semelhante ao sono, induzido por sugestão e caracterizado por uma intensa susceptibilidade à influência do hipnotizador, a cujos comandos passa a obedecer sem oferecer resistência, a despeito do quanto eles sejam absurdos.*

Mas para você, que é estudando desta formação Dominando a Hipnoterapia estas respostas não dizem muito e eu sei que posso e devo exigir mais de você, portanto considere esta resposta:

### **Um estado mental de (re)programação do sistema nervoso subconsciente!**

Esta definição curta e objetiva não é tão simples quanto parece, para compreendê-la com a clareza necessária e a complexidade que esconde, é necessário conhecer algumas definições que são base para a Hipnose.

Quando digo "Um estado mental" estou fazendo referência ao estudo dos diferentes estados de consciência e das técnicas para alcançá-los de maneira estável. Quando digo "Programação" me refiro à formação de circuitos neuronais, suas correspondentes integrações com todos os sistemas fisiológicos como o sistema endócrino, por exemplo, que resultam em comportamentos. Quando digo "sistema nervoso" contemplo toda a sua imensidão e componentes e fenômenos (neurônios, sinapses, tecido nervoso, sistema nervoso central, periférico, somático, autônomo, simpático, parassimpático, impulsos nervosos etc.). E por fim, quando digo "subconsciente" me refiro à compreensão do conceito de Mente como uma realidade, apensar de abstrata, e objeto de estudo sendo compreendida em diferentes camadas, consciente, subconsciente e inconsciente.

---

Então, para compreender esta definição de Hipnose, preciso convidar você para entrar em uma área de estudos que é fascinante, a Neurociência.

Mas não vamos passar por toda extensão da Neurociência, ficaríamos dias falando a respeito, vamos estudar apenas os conceitos que são fundamentais para um praticante de Hipnose / Hipnoterapia.

## **NEUROCIÊNCIA**

### Por que um Hipnoterapeuta precisa conhecer neurociência?

Imagine que você vai fazer uma viagem de carro em um trajeto de 1000 quilômetros, sozinho, por uma estrada deserta onde não pega celular. Nestas condições, você acharia interessante ter conhecimento sobre a mecânica do carro para o caso de ter algum problema no caminho e não ficar na mão? Com certeza, não é?

Como hipnoterapeuta você estará guiando pessoas para um destino, reprogramando comportamentos em sua mente, você não pode voltar atrás depois que iniciar, não pode errar e não terá ninguém para pedir ajuda durante a sessão.

Se você tiver conhecimento apenas das técnicas terapêuticas, será um mero executor, incapaz de fazer ajustes necessários para alcançar o sucesso pelo desconhecimento do que está acontecendo nos bastidores do seu cliente.

E não falo apenas sobre precisar "consertar o motor" caso algo saia fora do esperado, mas contemplo também a necessidade de precisar adaptar os protocolos para necessidades individuais do seu cliente para ele alcance até mais resultados do que espera, uma vez que possa.

Naquela suposição da viagem, conhecer o motor do carro não serve apenas para consertar falhas mecânicas, mas também para adaptá-lo para ter uma melhor performance durante a viagem, com mais conforto e segurança também.

Conhecer Neurociência é o equivalente a conhecer a "mecânica" de uma pessoa, como elas realmente funcionam. Na verdade, a engenharia do sistema nervoso é muito, muito, mas muito mais complexa do que a mecânica de um carro, e entender como tudo funciona, fará de você um profissional com mais capacitação para o processo.

---

## O que é necessário estudar?

Mas como eu disse anteriormente, não é necessário dominar todo o assunto (a não ser que você queria ser um neurocirurgião, por exemplo), para os processos de hipnose, você precisará apenas de conceitos sobre:

- Sistema Nervoso
- Neurônio
- Sinapse
- Circuito Neuronal
- Neuroanatomia Básica
- Emoções
- Estímulos

## Sistema Nervoso

Existem diversos sistemas orgânicos em uma pessoa, Tegumentar (*pele, glândulas, unhas, cabelos, pelos...*), Esquelético, Articular, Muscular, Cardiovascular, Respiratório, Digestório, Urinário, Genital, Nervoso, Endócrino, Linfático (*equilíbrio dos fluidos do corpo*).

Por que apenas o sistema nervoso nos interessa? Porque 1- ele tem autoridade para agir sobre todos os outros, 2- pode ser reprogramado e 3- gera comportamentos.

O sistema nervoso serve para proporcionar Adaptação aos seres vivos que precisam se movimentar. Antes de estudar este assunto é comum deduzir que o objetivo deste sistema seja de possibilitar os pensamentos, o raciocínio etc, mas não. Todas estas funções são necessárias apenas quando há a necessidade de adaptação ao ambiente.

Seres vivos que não precisam se adaptar para sobreviver, na grande maioria, os que não podem se mover, não possuem um Sistema Nervoso, ou pelo menos não possuem um sistema nervoso central e são chamados de "Não Sencientes" (esponjas o mar, anêmonas, Hidras, Estrelas do Mar, água viva, árvores, bactérias, protozoários etc).

O sistema nervoso é organizado nas seguintes partes

- Sistema Nervoso Central (encéfalo + medula espinhal);
- Periférico (nervos espinhais);
- Somático (inervações - sensibilidade e movimentação para o corpo);

- 
- Autônomo (simpático – luta ou fuga / parassimpático – digestão e descanso);
  - Entérico (intestino).

## As 4 principais características do Sistema Nervoso

- Velocidade: Produz reações químicas que geram impulsos nervosos (correntes elétricas) que podem variar entre 1/2 e 120 metros por segundo.
- Distribuição: Contempla e se distribui por praticamente todo o corpo através do sistema nervoso periférico, composto por Gânglios (núcleos de neurônios fora do sistema nervoso central) e nervos.
- Processamento Central: Possui uma central de processamento dos impulsos nervosos recebidos ou gerados para reações emocionais e comportamentais.
- Aprendizado: O sistema nervoso tem a incrível capacidade de aprender de acordo com sua exposição a experiências relevantes. Esta característica é fundamental para a geração de comportamentos.

## Neuroanatomia Básica

- Encéfalo: Composto pelo Tronco Encefálico, Cerebelo e Cérebro. É composto por núcleos de neurônios e camadas corticais.
- Medula Espinhal: Conecta o Sistema Nervoso Central com o Sistema Nervoso Periférico
- Nervos: São vias de trânsito para que os axônios cheguem até as demais partes do corpo.
- Neurônio: Célula principal componente do sistema nervoso. Tem a capacidade de gerar ou conduzir impulsos nervosos.
- Sinapses: Região de conexão entre os neurônios para comunicação através de neurotransmissores.
- Circuito Neuronal: Formação de neurônios interconectados para automatizar funcionalidades orgânicas ou comportamentais.

## Emoções

São processos do sistema nervoso, processados no sistema límbico (descoberto em 1973 por James Papez), a partir de estímulos internos ou externos, precursores de comportamentos chamados de emocionais.

## Estímulos

São acionadores de circuitos neuronais, captados pelos 5 sentidos através de neurônios transdutores de energia que podem converter acionamentos mecânicos (mecanorreceptores), químicos (quimiorreceptores), térmicos (termorreceptores) e luminosos (eletromagnéticos) em impulso nervoso.

## Mente

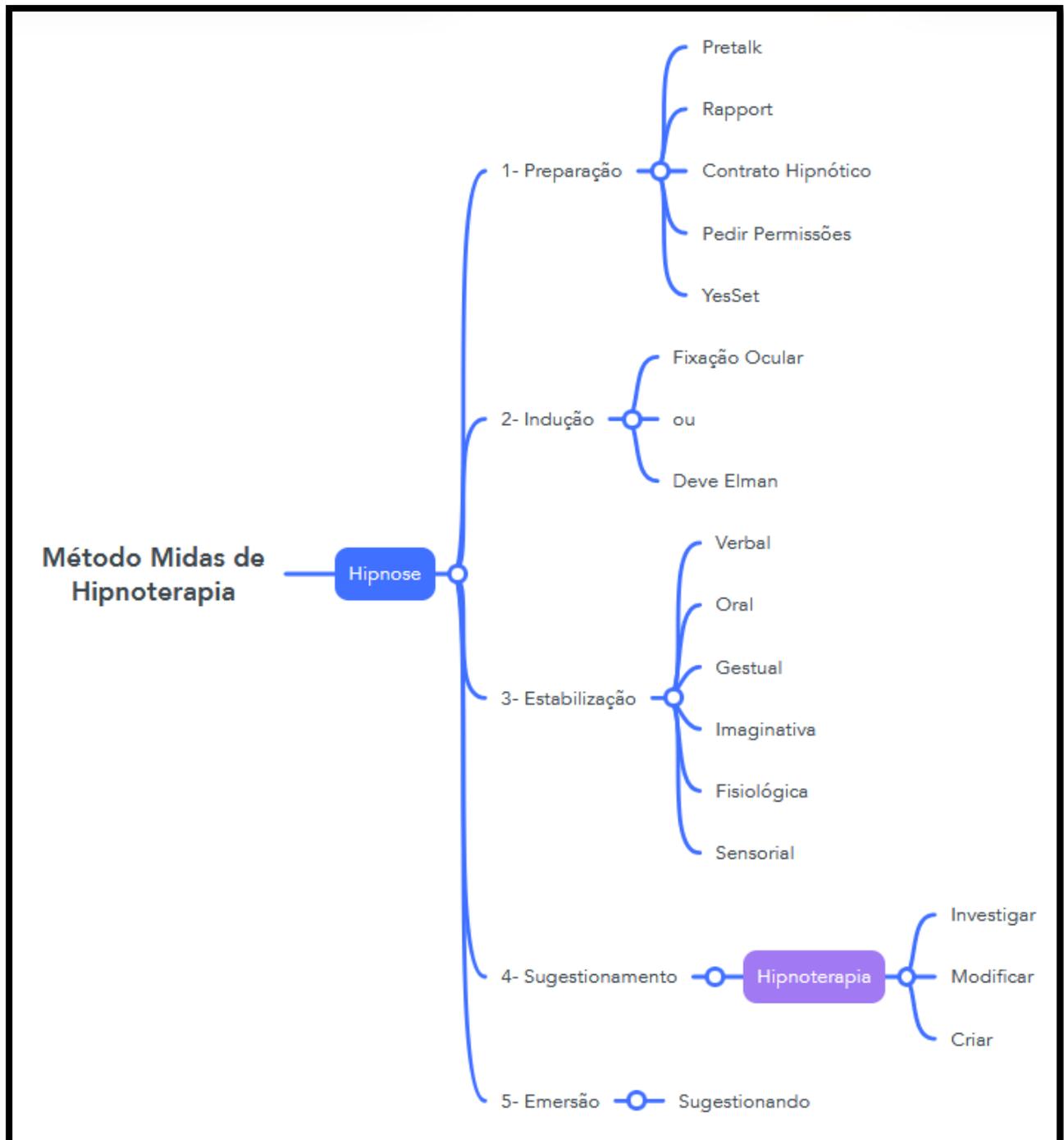
- Pode ser conceituada como uma representação sobre como o encéfalo funciona. Não possui uma forma física.
- Segmentada em camadas para estudo e interpretação.
  
- Modelo da Mente por Thiago Porto
  - Consciente
    - Responsabilidades: *Memória Funcional, Raciocínio, Analítico, Força de Vontade, Crenças, Pensamento Lógico, Decisões Conscientes, Senso Crítico.*
    - Características dos Circuitos Neuronais em Vigília: Podem ser percebidos e controlados;
  - Subconsciente
    - Responsabilidades: *Memória Oculta, Eixo Emocional,*
    - *Ideologias, Comportamentos, Vontades*
    - Características dos Circuitos Neuronais em Vigília: Podem ser percebidos, mas não controlados;
  - Inconsciente
    - Responsabilidades: *Sistema Nervoso Periférico, Autônomo e Somático*
    - Características dos Circuitos Neuronais em Vigília: Não podem ser percebidos e não podem ser controlados.
  
- Modelo do Cérebro Truíno por Paul Maclean
  - Neocortex: *Comportamentos Racionais*
  - Mamífero: *Comportamentos Emocionais*
  - Reptiliano: *Comportamentos Instintivos*

- 
- Modelo da Mente por Gerald Kein
    - Consciente: *Memória Funcional, Raciocínio, Analítico, Força de Vontade.*
    - Subconsciente: *Memória de Longo Prazo, Emoções Hábitos, Ociosidade, Autopreservação.*
    - Inconsciente: *Sistema Nervoso Autônomo, Sistema Imunológico.*
    - Fator Crítico: *Camada Protetora do Subconsciente*
  
  - Modelo da Mente por Freud (1ª tópica)
    - Consciente, Pré-consciente, Inconsciente.
  
  - Modelo da Mente por Freud (1ª tópica)
    - Id, Ego, Superego.

# HIPNOSE

## COMO HIPNOTIZAR

1. Preparação
2. Indução
3. Aprofundamento
4. Sugestões
5. Emersão



---

## 1- Preparação

- **PreTalk** - O que vai acontecer, como vai...
- **Rapport** - Conquistar a confiança e fazer Conexão
- **Contrato Hipnótico** - deveres do Terapeuta e Paciente
- **Pedir Permissões** - Para Hipnotizar e para tocar
- **Yes Set** - Condicionar a aceitação de comandos

## 2- Indução

- **Fixação Ocular** - Sobrecarga/fadiga do sistema nervoso
- **Indução de Dave Elman** - Relaxamento

## 3- Estabilização

- **Verbal** - O que você fala
- **Oral** - Como você fala
- **Gestual** - Gestos e Toque
- **Imaginária** - Referências e representações imaginárias
- **Fisiológico** - Percepções de referências da fisiologia
- **Sensorial** - Percepção de estímulos sensoriais

## 4- Sugestões

- Investigar Programações - Localizar programações emocionais
- Modificar Programações - Alterar comportamentos emocionais
- Criar Programações - Criar comportamentos emocionais

## 5- Emersão

- Sugestionando - Reforçando positivamente o que foi feito

## Prática 1

### 1- Preparação

- **PreTalk** - O que vai acontecer, como vai...
- **Rapport** - Conquistar a confiança e fazer Conexão

- Sorriso, Sobrancelha, Cordialidade etc.
- Espelhamento Comportamental

- **Contrato Hipnótico** - deveres do Terapeuta e Paciente

- Longo: Descrevendo que o papel do Hipnoterapeuta é conduzir e do paciente é seguir instruções.
- Resumido: "Você concorda em seguir minhas instruções?"

- **Pedir Permissões** - Para Hipnotizar e para tocar

- Posso Te Hipnotizar?
- Posso tocar em você no pulso, ombro e testa se precisar?

- **Yes Set** - Condicionar a aceitação de comandos

- "Respire fundo e solte o ar" (repetir 3x)
- Acomode-se bem na poltrona

### 2- Indução

- **Fixação Ocular** - Sobrecarga/fadiga do sistema nervoso

- Projetar os olhos para cima sem franzir a testa
- Aguardar a fadiga/cansaço das pálpebras ou incômodo dos olhos
- Fechar os olhos

- **Indução de Dave Elman** - Relaxamento

---

## 3- Estabilização

- **Verbal** - O que você fala

- Contagem de 10 a 1
- "Quanto mais eu falo, mais você se conecta com você"
- "Mais profundo"

- **Oral** - Como você fala

- Tom, ritmo, volume, intenção...
- (Ritmo calmo, monótono, baixo)

- **Gestual** - Gestos e Toque

- Boink/Tapping na testa
- Leve pressão para baixo sobre o ombro, levantar e soltar o braço sobre o colo...
- Balançar levemente o tronco

- **Imaginária** - Referências e representações imaginárias
- **Fisiológico** - Percepções de referências da fisiologia
- **Sensorial** - Percepção de estímulos sensoriais

## 4- Sugestões

- **Investigar Programações** - Localizar programações emocionais
- **Modificar Programações** - Alterar comportamentos emocionais
- **Criar Programações** - Criar comportamentos emocionais

- Compounding, Script, Visualização, Ancoragem, entre outros...
- "Eu tenho o poder de mudar a minha vida"

## 5- Emersão

- Sugestionando - Reforçando positivamente o que foi feito

- Contagem progressiva de 1 a 3 ou de 1 a 5
- Reforçando as mudanças realizadas

## Prática 2

### 1- Preparação

- **PreTalk** - O que vai acontecer, como vai...
  - O que vai acontecer, o que não vai acontecer, como vai acontecer, como irá perceber
- **Rapport** - Conquistar a confiança e fazer Conexão
- **Contrato Hipnótico** - deveres do Terapeuta e Paciente
- **Pedir Permissões** - Para Hipnotizar e para tocar
- **Yes Set** - Condicionar a aceitação de comandos

### 2- Indução

- **Fixação Ocular** - Sobrecarga/fadiga do sistema nervoso
- **Indução de Dave Elman** - Relaxamento

### 3- Estabilização

- **Verbal** - O que você fala
- **Oral** - Como você fala
- **Gestual** - Gestos e Toque
- **Imaginária** - Referências e representações imaginárias

- Escada descendo,
- Elevador descendo...

- **Fisiológico** - Percepções de referências da fisiologia

- Respiração
- Fracionamento dos olhos

- **Sensorial** - Percepção de estímulos sensoriais

---

## 4- Sugestões

- **Investigar Programações** - Localizar programações emocionais
- **Modificar Programações** - Alterar comportamentos emocionais

- Compounding, Script, Visualização, Ancoragem, entre outros...
- "Eu tenho o poder de mudar a minha vida"

- **Criar Programações** - Criar comportamentos emocionais

## 5- Emersão

- Sugestionando - Reforçando positivamente o que foi feito

## Prática 3

### 1- Preparação

- **PreTalk** - O que vai acontecer, como vai...
- **Rapport** - Conquistar a confiança e fazer Conexão
- **Contrato Hipnótico** - deveres do Terapeuta e Paciente
- **Pedir Permissões** - Para Hipnotizar e para tocar
- **Yes Set** - Condicionar a aceitação de comandos

### 2- Indução

- **Fixação Ocular** - Sobrecarga/fadiga do sistema nervoso
- **Indução de Dave Elman** - Relaxamento

- Alucinação de relaxamento (olhos não abrem)
- Fracionamento (abrindo e fechando os olhos)
- Teste de Letargia / Catalepsia (soltando o braço)
- Amnésia (contando os números)

---

## 3- Estabilização

- **Verbal** - O que você fala
- **Oral** - Como você fala
- **Gestual** - Gestos e Toque
- **Imaginária** - Referências e representações imaginárias
- **Fisiológico** - Percepções de referências da fisiologia
- **Sensorial** - Percepção de estímulos sensoriais

- "Quanto mais eu falo, mais você se conecta com você"
- "Mais profundo"

## 4- Sugestões

- **Investigar Programações** - Localizar programações emocionais

- Perguntas abertas "Por que", "O que", "Como" ...
- "O que você deve fazer para conseguir \_\_\_\_\_"
- "Por que você gosta de \_\_\_\_\_"

- **Modificar Programações** - Alterar comportamentos emocionais
- **Criar Programações** - Criar comportamentos emocionais

## 5- Emersão

- Sugestionando - Reforçando positivamente o que foi feito

---

## Pré-Requisitos para Hipnose

- a. Para ter hipnose é necessário haver comunicação;
- b. Não pode haver objeções (medos, receios);
- c. Não pode querer sabotar (desafiar o Hipnoterapeuta);
- d. Tem que entender como é o estado de hipnose;
- e. Tem que estar disposto a seguir instruções mentalmente;
- f. Não precisa acreditar que consegue, mas quando acredita, a experiência é maior e melhor.

## Considerações sobre o Estado de Hipnose

- Não existe relação direta entre o estado de hipnose e as ondas cerebrais (beta [14-30Hz], alpha [9-13Hz], theta [4 -8Hz], delta [ $<$  4Hz], gamma [acima de 30Hz]) com predominância no cérebro;
- O estado de Hipnose já é conhecido (de maneira descontrolada);
- Todo processo de Hipnose é uma AutoHipnose;
- O Hipnoterapeuta apenas guia o processo;

## Atitude Mental

- Acredito: Gosto desta orientação/sugestão, está funcionando.
- Não Acredito: Não gosto desta sugestão, não a aceito.
- Indiferente: Não tenho opinião, não me importo se funciona ou não.
- Torcendo: Gosto desta orientação, tomara que funcione comigo.

## Níveis de Profundidade

- Transe Leve – Relaxamento

- 
- Transe Médio – Hipnoidal
  - Sonambulismo
  - Estado Esdaile
  - Ultra Depth

## Sintomatologia do Transe

- Esclera rosada, Vibração das pálpebras, Olhos virados para cima, Olhos sem movimento, Diferença de temperatura entre tronco e extremidades, Jugular destacada, Alteração no ritmo da Respiração, Manchas vermelhas na região do pescoço, Músculos Faciais relaxados, Dilatação das Pupilas, Catalepsia de Membros, Boca seca, Assimetria corporal, Pequenos movimentos involuntários, Relaxamento da musculatura do pescoço, Pés voltados para fora (se estiver deitada)

## Como sair do estado Esdaile

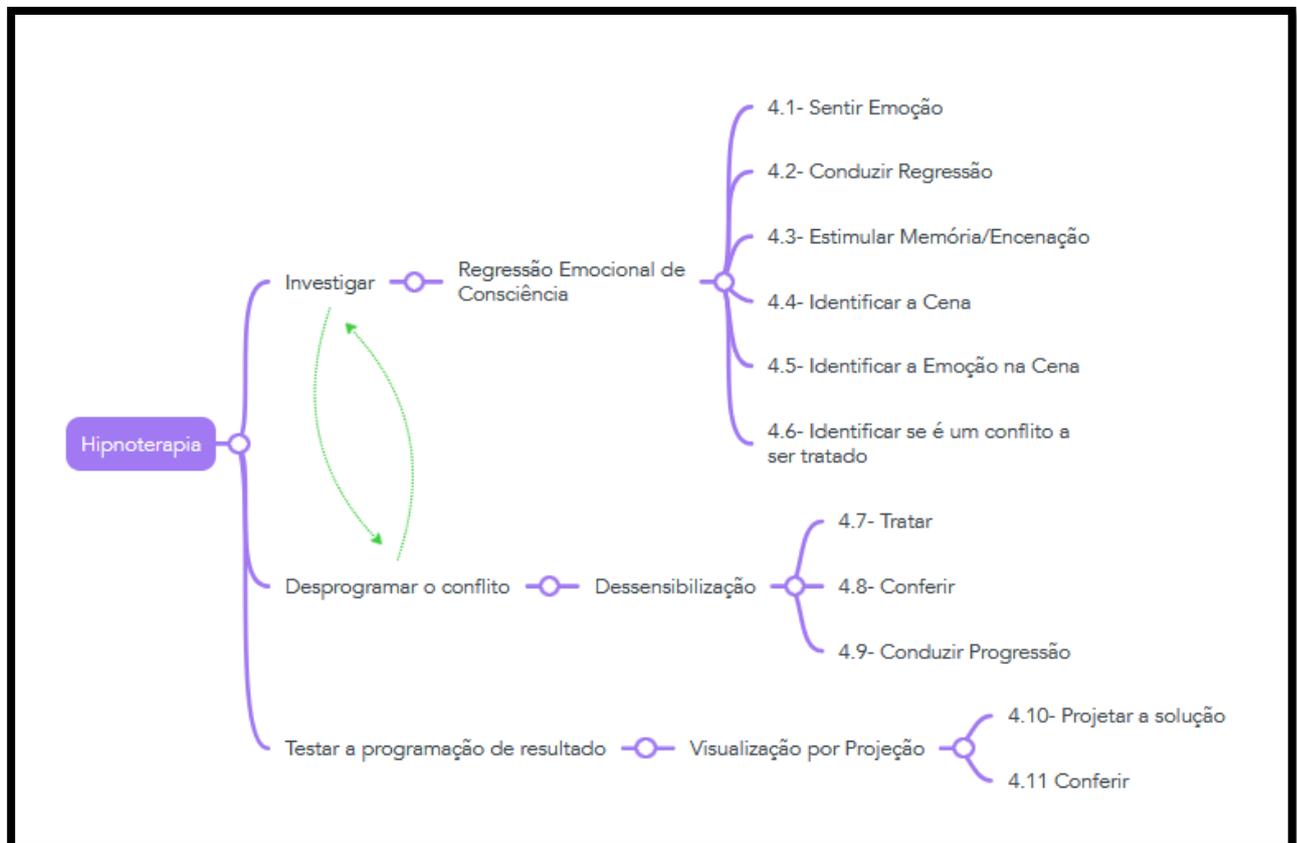
- Ameaçar (“Eu vou contar até 3 e se ao final da minha contagem você não emergir, eu vou programar a sua mente para que você nunca mais acesse este profundo estado de bem-estar. 1, 2, 3”)

## O que eu não te ensinei

- Lugar Seguro – Script do Lugar Seguro
- *Convincers – Testes de sugestibilidade*
- “Durma” – Estímulos súbtios

# HIPNOTERAPIA

## COMO TERAPEUTIZAR O SUBCONSCIENTE



No passo 4.6,

- Se for o ponto a ser tratado, prosseguir para o Passo 4.7.
- Se não for o ponto a ser tratado, repetir os passos 4.1 a 4.6 a partir da memória/cena/idade em que está.

---

## **Prática 4 – Regressão de Consciência**

### PreTalk para Regressão de Consciência

- Informar que irá sentir a emoção incômoda que veio tratar
- Irá falar sem pensar em alguns momentos
- Como irá perceber as informações de sua mente (como cenas...)
- Irá vivenciar uma representação interna de Diálogo e Mudança

### 1- Preparação

- **PreTalk** - O que vai acontecer, como vai...
- **Rapport** - Conquistar a confiança e fazer Conexão
- **Contrato Hipnótico** - deveres do Terapeuta e Paciente
- **Pedir Permissões** - Para Hipnotizar e para tocar
- **Yes Set** - Condicionar a aceitação de comandos

### 2- Indução

- **Fixação Ocular** - Sobrecarga/fadiga do sistema nervoso
- **Indução de Dave Elman** - Relaxamento

### 3- Estabilização

- **Verbal** - O que você fala
- **Oral** - Como você fala
- **Gestual** - Gestos e Toque
- **Imaginária** - Referências e representações imaginárias
- **Fisiológico** - Percepções de referências da fisiologia
- **Sensorial** - Percepção de estímulos sensoriais

### 4- Sugestões

---

## 4.1- Sentir Emoção

- Estimulando Gatilhos - Sugestão Direta, Imaginação, Lembrança

- “Essa emoção está me ouvindo aí dentro e pode aparecer agora”
- “Imagine se estivesse acontecendo agora”
- “Lembre-se da última vez que aconteceu”

## 4.2- Condizir Regressão de Consciência

- Contagem de 10 a 1 - Sugestionando acessar a 1ª vez que sentiu

- “A cada número que eu contar, você irá seguir esta emoção até o momento em que a sentiu pela primeira vez em sua vida”
- Contagem de 10 a 1
- “Siga esta emoção”, “Voltando para antes da idade atual” etc

## 4.3- Estimular a Memória/Encenação

- Perguntas Binárias - Para o paciente responder sem pensar

- “Dia ou Noite”, “Dentro ou Fora”, “Sozinho ou Acompanhado”
- “Com quantos anos se sente?”

## 4.4- Identificar a Cena

- Perguntas Generalistas - Para não sugestionar memórias falsas

- “O que acontece agora”, “E agora, o que acontece”, “Mais alguma coisa relevante acontece?”
- Até que o paciente pare de responder.

## 4.5- Identificar a Emoção na Cena

- Perguntando - Pode ser uma emoção diferente da Emoção Inicial

- “O que você sente que te incomoda nesta cena?”

---

## 4.6- Identificar se é um conflito a ser tratado

- Perguntando - Se é um conflito de Sustentação ou de Reforço

○ “Nesta cena, esta emoção é nova ou conhecida?”

Se for um conflito de Sustentação (emoção nova – primeira vez que está sentindo) prosseguir para o passo 4.7. Se não for, repetir os passos 4.1 a 4.6 a partir desta cena/memória/idade.

## 4.7- Tratar

- Dessensibilização - Retirar a associação emocional da cena

○ Inicialmente: Diálogo Interno e Mudança de Cena  
○ O paciente sugere o que deve ser conversado e/ou alterado  
○ Passo 1: Paralisa a cena e deixa a consciência conflituosa aguardando;  
○ Passo 2: Conversa com a consciência na idade atual para planejar a solução do conflito;  
○ Paso 3: Leva a consciência atual para se encontrar com a consciência conflituosa para resolver internamente.

- Outras Possibilidades de Dessensibilização
  - Discurso Terapêutico, Terapia do Perdão, Terapia do Luto, DDT, Comping, Perguntas Socráticas etc
  - Outros Protocolos da área da saúde
    - Massoterapia, Reiki etc

## 4.8- Conduzir Progressão

- Contagem de 1 a 10 - Sugestionando encontrar outras cenas ativas

- “A cada número que eu contar, você irá seguir crescer em direção ao momento atual.”
- “Caso exista alguma outra cena, ainda de pé, alimentando aquele \_\_\_\_\_, ao final desta contagem você estará nesta cena, caso não exista mais nenhuma cena de pé, ao final você estará no momento atual, no aqui agora comigo de olhos fechados.”
- Contagem de 1 a 10 com sugestões positivas

## 4.9- Visualização por Projeção

- Espontâneo - Ponte ao Futuro

- “Vou contar de 1 a 3 e ao final da contagem você estará em uma cena, um local criado pela sua mente para você. Quando estiver lá, você vai me contar o que está acontecendo nesta projeção.”
- Contagem de 1 a 3 estimulando a criação de uma cena projetada.

## 5- Emersão

- Sugestionando - Reforçando positivamente o que foi feito

---

## O QUE É POSSÍVEL TRATAR COM HIPNOTERAPIA

- Reprogramação Comportamental;
- Reprogramação Emocional;

Todas as psicopatologias que se manifestam com origem direta ou indiretamente na camada subconsciente da mente, através de circuitos neuronais, preferencialmente que não representem características de nascença do cliente.

Exemplo: Depressão, Ansiedade, Emagrecimento, Medos, Fobias, Vícios, Autoestima, Disfunções Sexuais, Síndrome do Pânico, Insônia, Dores Crônicas, Procrastinação, Compulsões etc.

Não é possível/recomendado o tratamento de clientes com impedimento para comunicação controlada. Autismo, Demência, Esquizofrenia etc. Também não a clientes que possuem patologias sem conexão com a camada psique.

## ANAMNESE

Objetivo: Identificar o circuito neuronal a ser reprogramado no cliente. Geralmente no formato de uma emoção.

- Identificar o contexto onde o incomodo se manifesta;
- Identificar a emoção que expressa o incômodo;
- Identificar os impactos (avaliar engajamento);
- Identificar gatilhos (para avaliar resistência para superação);
- Identificar resultado que espera (avaliar engajamento)

## DESSENSIBILIZAÇÃO POR COMPOUNDING

Quando o hipnoterapeuta e/ ou o próprio cliente se condicionam a repetir verbalmente, de maneira direta ou indireta, o estado desejado como resultado.

- 
- Quanto mais associação emocional, mais resultados.
  - Exemplo: "Eu tenho o poder de mudar a minha vida".

## **DESSENSIBILIZAÇÃO POR SCRIPT**

Quando o cliente é exposto a um roteiro, geralmente no formato de Storytelling, com a representação em metáforas da reprogramação mental que tem como resultado esperado.

- Quanto mais associação emocional, mais resultados.
- Exemplo: Palácio dos desejos.
  - Entra no palácio que é repleto de prateleiras com frascos contendo desejos;
  - Existem desejos próprios que são bons e desejos dos outros que são ruins;
  - Anda pelo palácio quebrando os frascos ruins;
  - Multiplica os bons;
  - Escolhe um para trazer.
  - Sai do palácio.

## **DESSENSIBILIZAÇÃO POR SUBMODALIDADE**

Quando são aplicados roteiros, técnicas de Programação Neurolinguística dentro do estado de Hipnose.

- Exemplo: Submodalidades (alterar as características de uma referência negativa para que se torne positiva).
  - Exemplo: Aranha que se torna engraçada;

- 
- Exemplo: Ponte ao futuro;

## **INVESTIGAÇÃO POR TERAPIA DE PARTES**

Com o cliente em estado de hipnose, apresentar-lhe questionamentos como perguntas ou afirmações.

- Importante orientar o cliente sobre como é falar sem pensar;
- Os questionamentos devem ser de compreensão direta;
- Os questionamentos provocarão pensamentos ou percepções dadas como resposta, que poderão ser de interpretação literal ou simbólica;

# ROTEIROS

---

## PRETALK

### O que vai acontecer

Vou te conduzir para um estado de hipnose usando um método de Relaxamento ou Sobrecarga do seu sistema nervoso.

Em ambos, você só precisa seguir mentalmente as instruções verbais que vou te orientar, passo a passo.

Pelo método de relaxamento, vou te ensinar a relaxar seu corpo e sua mente.

Pelo método de sobrecarga do sistema nervoso, vamos causar um leve cansaço em seus olhos para gerar esta sobrecarga.

Qual método você prefere?

### O que não vai acontecer

Talvez você já saiba, mas é importante eu te dizer que você **NÃO** vai perder a consciência durante o processo, não vai ter nenhum apagão, não vai dormir, não vai ter amnésia.

Não é um processo de magia que acontece por algum poder que eu tenha para te fazer entrar em hipnose. Meu papel é simplesmente guiar você para passar por esta experiência.

*(opcional) Você tem alguma dúvida ou receio sobre Hipnose?*

## Como vai acontecer

### Pela indução de Dave Elman

No início você vai sentir seu corpo relaxando e depois sua mente. Eles não relaxam sozinhos, é você quem os faz relaxar seguindo instruções, ok.

Haverá um momento em que vou pedir para fazer uma contagem regressiva a partir do número 100. Quando este momento chegar, você pode contar em voz baixa, lentamente e a cada número que contar, deixe que os próximos percam a importância, como se desaparecessem da sua mente. Você verá que depois de poucos números contados, perderá a vontade de continuar contado, isso é normal ok.

### Pela indução de Fixação Ocular

No início vou posicionar seus olhos em um ponto fixo e tudo o que você precisa fazer é olha para este ponto. Isso fará seus olhos ficarem cansados, é normal e quando percebê-los assim basta fechá-los ok.

## Como vai perceber

Enquanto estiver em Hipnose você vai me ouvir normalmente, mas terá mais facilidade para seguir instruções sentindo-se bem com isso.

Vai se lembrar de tudo o que acontecer durante todo o tempo e vai se sentir presente também.

Você se sentirá como se estivesse mais contado(a) com você. Pode ser que seu corpo lhe dê algum sinal involuntário do estado de transe como uma mudança de temperatura, respiração, pode se sentir como se estivesse flutuando, as pálpebras tremendo ou pode não sentir nada disso, é normal.

## CONTRATO HIPNÓTICO

Para a Hipnose acontecer na grande maioria das vezes é preciso haver consentimento e o conceito do Contrato Hipnótico cuida disto. Este contrato é estabelecido de maneira verbal entre o Hipnotista e a pessoa ser hipnotizada da seguinte maneira:

O hipnotista se compromete verbalmente a conduzir o processo de Hipnose de maneira positiva, sem exposições desnecessárias e garantindo uma boa experiência, com total segurança.

A pessoa a ser hipnotizada se compromete verbalmente a confiar no hipnotista, a seguir suas instruções sem questionamento, ter a atitude mental correta acreditando que as sugestões estão acontecendo, a manter seu engajamento durante todo o processo permitindo-se ser hipnotizada.

De maneira prática, o hipnotista pode provocar o “de acordo” no contrato por parte da pessoa a ser hipnotizada perguntando a ela se ela concorda em confiar nele e assim por diante sobre os demais “termos”. É importante que as respostas sejam verbais e positivas (dizendo “Sim”) e não apenas sinalizadas com gestos de rosto por exemplo.

**Longo**

Hipnoterapeuta diz: “Eu (hipnoterapeuta) me comprometo a conduzir seu processo de hipnose aplicando as melhores técnicas adequadas para você, cuidando do seu conforto e bem estar, com total respeito e me dedicando para que esta experiência seja o mais positivo possível e que você se sinta, ao final, plenamente melhor do que antes.”

---

Cliente responde: "Eu (cliente) me comprometo a querer e permitir ser hipnotizado(a), seguirei todas as suas instruções sem questionamento e sem hesitação, com total confiança em você e engajamento ao processo."

## Resumido

Hipnoterapeuta diz: "Você concorda em seguir minhas instruções?"

Cliente responder: "Concordo"

## EMERSÃO

Agora, farei uma contagem de 1 a 3 para que abra os olhos fora deste estado de conexão com você, no final desta contagem;

Um, sentindo-se bem, como não se sentia a muito tempo, com mais energia em seu corpo, mais disposição, bem estar.

Dois, percebendo todo este estado positivo se consolidar em você.

Percebendo-se mais presente agora, movendo as mãos, os pés, os braços, pernas, pescoço e sentindo-se pronto(a) para ouvir o último número.

Três, abrindo os olhos e sentindo-se muito bem!

---

## Como resolver Ressaca Hipnótica

“Feche os olhos e finja que está com os olhos colados, como se fosse uma criança fingindo brincar de olhos colados.”

“Agora vou contar de 3 até 1 pra que aprofunde mais neste contato com você. Três, Dois, Um.”

“Agora vou contar de 1 a 3 e quando eu terminar você abrirá os olhos sentindo-se completamente bem, sem nenhum sinal deste incômodo que está sentindo agora.”

Fazer contagem de 1 a 3 sem citar o incômodo reclamado, com sugestões positivas de bem-estar e saúde.

## ROTEIRO DETALHADO PARA REGRESSÃO EMOCIONAL

Com o cliente em estado de Hipnose Clínica:

### 4.1 Ativar o estado emocional incomodo;

- Comando direto, imaginação, lembrança, contagem progressiva;

○ *"Agora você tem acesso a todas as memórias associadas a este incomodo em você, inclusive ao próprio incomodo. Você se sente este incomodo se aproximando de você internamente e ele vai aumentando mais e mais..."*

### 4.2 Comando para acessar a memória inicial associada;

- Contagem regressiva de 10 a 1 com Compounding.

○ *"Vou fazer uma contagem de 10 a 1 e no final desta contagem você estará na memória que está alimentando este incomodo em você. 10, sua mente vai guiando você. 9, seguindo esta emoção, este incomodo até a primeira vez que você sentiu em sua vida. 8, seguindo esta emoção para antes da idade atual. 7, quando mais eu falo com você, mais sua mente te guia até a memória que está mantendo este incomodo ativo. 6, seguindo esta emoção. 5, estamos quase lá, seguindo esta emoção, sua mente sabe o que isso significa e vai levando você até lá. 4, no final desta contagem você estará na memória que está mantendo este incomodo ativo em você, antes da idade atual. 3, chegando lá vou te fazer perguntas me responda sem pensar. 2, chegando no momento exato em que você sentiu este incomodo pela primeira vez. 1."*

---

## 4.3 Estimular o acesso às informações da memória;

- Perguntas sob pressão;

○ *Dia ou Noite? Dentro ou Fora? Sozinho ou Acompanhado? Com quantos anos você está?"*

## 4.4 Identificar a cena;

- Perguntas genéricas (sem induzir respostas);

○ *"Que lugar é este? O que está acontecendo? E agora, o que acontece? Mais alguma coisa relevante acontece agora?"*

## 4.5 Identificar a emoção na Cena;

- *"O que você sente que te incomoda?"*

## 4.6 Identificar conflito de Sustentação ou Reforço - ECI ou ECS/ECF;

○ *"Me responda sem pensar, esta emoção que você sente nesta cena, é nova ou conhecida para você neste momento?"*

## Se Conflito de Reforço (ECS) – continuar buscando (passos 4.1 a 4.6);

## 4.7 Se Conflito de Sustentação (ECI) – tratar com dessensibilização;

○ *"Você vai me aguardar aí nesta cena. Vou tocar em sua testa para falar com sua consciência no momento atual (idade atual)"*

- Conversar como cliente com a consciência atual, dentro do estado de hipnose e planejar uma solução para a cena traumática.

- Orientar que haja o diálogo interno / Mudança de Cena;

- *"Quando eu tocar novamente na sua testa, você irá até aquela cena para cuidar aquela criança. Quando terminarem de conversar e interagir e você perceber que aquela criança já está se sentindo bem, diga para ela pronunciar a palavra 'Pronto' que vou voltar a falar com ela"*
- Após o diálogo interno, conferir se a consciência que representa a criança está realmente se sentindo bem, sem sinais do antigo estado incômodo. Se ainda houver sinais, repetir o diálogo interno com mais argumentos.

#### **4.8 Conduzir Progressão ao momento atual (contagem 1 a 10). Caso surjam conflitos pelo caminho, tratar;**

- Contagem progressiva de 1 a 10 com Compounding positivo.
- *"Vou fazer uma contagem progressiva de 1 a 10. Siga os números e as instruções entre os números. Durante esta contagem sua mente vai guiar você até o momento atual trazendo com você toda sensação positiva de superação e bem estar que está percebendo em você agora. 1, crescendo. 2, crescendo até o momento atual trazendo toda esta sensação positiva com você. 3, quanto mais cresce, melhore se sente. 4, crescendo e sentindo-se ainda melhor. 5, passam-se os dias, semanas, meses e anos em direção ao momento atual. 6, crescendo e percebendo este bem estar aumentar em você. 7, preenchendo você de sentimentos bons. 8, crescendo mais e mais. 9, crescendo. 10. Muito bem, percebe-se no momento atual ou em alguma outra memória?"*
- Caso o cliente se perceba em uma memória e não agora, proceder com a dessensibilização da memória como no passo 4.7
- Prosseguir com a etapa de crescimento até o momento atual.

---

## INDUÇÃO POR FIXAÇÃO OCULAR

### Indução por Fixação Ocular

#### PRE TALK (SISTEMA DE VONTADES)

---

Vamos começar então sua vivência em Hipnose.

Você vai perceber um Sistema de Vontades se manifestando em você. Tem um momento em que seus olhos irão fechar, mas eles não fecham sozinhos, eles fecham quando você os fecha, porém você só irá fechá-los quando sentir vontade de fechar.

O meu papel é este, fazer você sentir vontade de fechar os olhos. Não lute contra esta vontade, ok, quando sentir vontade de fechar os olhos, apenas os feche.

Logo em seguida você sentirá vontade de relaxar, então relaxe...

Sentirá vontade de se sentir bem, então sinta-se bem...

### INDUÇÃO

---

Agora escolha um ponto na palma da minha mão com seus olhos e passe a olhar fixamente para este ponto.

*{Posicione sua mão acima da linha do horizonte,  
o mais alto possível a uma curta distância}*

**Enquanto você olha para este ponto, perceba que minha voz muda levemente com você e esta mudança ajuda a perceber que seus olhos ficam mais cansados.**

Os olhos ficam mais cansados naturalmente quando estão posicionados para cima assim.

Perceba que eles ficam mais pesados. Quanto mais eu falo com você, mais cansados e pesados eles ficam. Olhos mais pesados, olhos mais pesados...

Sua mente percebe surgir uma vontade de fechar os olhos e quando você perceber esta vontade, basta fechá-los para se conectar mais com você.

Olhos mais fechados, olhos mais fechados....

Agora, quando eu aproximo minha mão lentamente do seu rosto, isso ajuda seus olhos a perceberem-se mais pesados.

*{Aproxime sua mão lentamente}*

E agora, no momento em que eu tocar a sua testa, seus olhos se fecham e você relaxa mais profundamente.

*{Toque a testa}*

---

## APROFUNDAMENTO

---

*{Boink – leves toques na testa com a ponta de dois dedos}  
{Mão no ombro – com uma leve pressão}*

Agora, você percebe que me ouve, entende e compreende tranquilamente tudo o que eu falo e digo a você, segue cada instrução com facilidade.

E a cada número que eu contar, você se permite aprofundar ainda mais neste estado de conexão com você.

- 5... Mais profundo, descendo, conectando-se mais com você;
- 4... Mais profundo, sua mente guia você, ela conduz você para um ponto mais profundo de conexão;
- 3... Mais profundo, ela sabe como te conduzir de maneira confortável, sentindo-se cada vez melhor;
- 2... Mais profundo, desligando ainda mais todos os músculos e parte do seu corpo;
- 1... Muito bem.

*{Avalie parar com o Boink e retirar a mão do ombro}*

Agora é natural que você perceba que já dedica mais da sua atenção a você, e você merece esta atenção. Você merece este tempo e este espaço cuidando mais e melhor de você. Faz bem a você dedicar mais da sua atenção a você, internamente, mentalmente.

Isso, você está indo muito bem.

<i>Aplicação de Sugestões</i>
-------------------------------

---

## EMERSÃO

---

Agora, vou convidar você para acompanhar uma contagem de 1 a 3 que farei para você.

Você irá acompanhar cada número e as instruções entre os números e quando eu chegar no número 3, apenas quando eu chegar no número 3, você estará de olhos abertos fora deste estado de conexão com você.

- 1... E você se sente ainda melhor, percebe referências positivas em você, boas emoções, lembranças, pessoas, referências, tudo de mais e melhor em você chama mais sua atenção mentalmente;
- 2... Ainda melhor, você percebe que existe mais equilíbrio em você, mais ânimo, disposição, mais felicidade, e isso se consolida em você. E se sente pronto para ouvir o próximo número e abrir os olhos fora deste estado de conexão sentindo-se incrivelmente bem.
- 3.... Abrindo os olhos e sentindo-se muito bem!!!

---

## INDUÇÃO DE DAVE ELMAN (VERSÃO SEM METAS)

Respire profundamente e encha seus pulmões. Segure o ar por um instante e solte lentamente, deixando que seus olhos se fechem e seu corpo comece a relaxar.

---

### ALUCINAÇÃO

Agora, preste atenção em suas pálpebras, desligue suas pálpebras, deixe-as relaxar profundamente de maneira que não funcionarão. No momento em que você tiver certeza de que não estão mais funcionando, mantenha o relaxamento e teste-as para perceber que seus olhos não abrem.

*{Quando perceber que já testou uma vez, prossiga}*

“Muito bem, pode parar de testar e continue relaxando”.

Agora, transfira esse relaxamento dos seus olhos para o topo de sua cabeça e deixe que tome todo o seu corpo, até a ponta dos pés... Ótimo, você está indo muito bem.

---

### FRACIONAMENTO

Neste momento você conseguirá relaxar seu corpo ainda mais, para ajudar, faremos o seguinte. Em um momento, pedirei que abra e feche os olhos e quando fechar, apenas perceba que consegue deixar seu corpo relaxar ainda mais.

*{Colocando a mão diante dos olhos}*

Abra os olhos...

Feche os olhos...

E relaxe profundamente, isso, muito bem.

Mais uma vez, em algum momento pedirei que abra e feche os olhos, e novamente quando fechar os olhos, deixe seu corpo relaxar ainda mais, mais profundamente. Isso é fácil de se fazer e você simplesmente deixa acontecer sem fazer esforço nenhum.

*{Colocando a mão diante dos olhos}*

Abra os olhos...

Feche os olhos...

E relaxe seu corpo inteiro ainda mais, isso, muito bem.

E mais uma vez, pedirei que abra e feche os olhos em algum momento. Agora, quando fechar os olhos, deixe seu corpo ir completamente neste relaxamento. Deixe seu corpo completamente solto, completamente calmo e relaxado.

*{Colocando a mão diante dos olhos}*

Abra os olhos...

Feche os olhos...

E relaxe seu corpo completamente, muito bem.

---

### CATALEPSIA

Agora, como você seguiu essas instruções para relaxamento físico, já temos todo o relaxamento que precisamos. Para ter certeza disso, em algum momento vou levantar o seu braço direito/esquerdo pelo pulso, alguns poucos centímetros e em seguida vou soltá-lo. Seu braço certamente estará completamente solto, como uma toalha molhada, e quando eu soltar, deixe seu corpo relaxar ainda mais. Não faça nenhum esforço para me ajudar a levantá-lo. E quando sua mão cair, permita-se relaxar ainda mais.

*{Levante a mão e solte}*

Isso, profundamente relaxado(a), está indo muito bem.

---

## AMNÉSIA

---

Agora que temos todo o relaxamento físico que precisamos, vamos relaxar também a sua mente tão bem quanto relaxou seu corpo. É ainda mais fácil relaxar a mente e isso fará você se sentir ainda melhor. Quando você relaxa também sua mente, você assume o controle de aceitar ou recusar qualquer sugestão que receber. Se escolhe aceitar uma sugestão, você pode mudar a sua vida de maneira mais positiva.

Para alcançar o relaxamento mental, em algum momento pedirei para começar a contar em voz alta, de trás para frente, a partir do número 100. Após cada número que você contar, diga as palavras “mais relaxado(a)”. Cada vez que você disser um número e as palavras “mais relaxado(a)”, perceba que pode deixar sua mente relaxar muito mais. Fazendo isso, após alguns poucos números, pode tranquilamente deixar que todos os próximos números desapareçam para fora da sua mente, e poderá parar de contar, já que os números terão ido embora. Isso é muito simples de se fazer e você consegue facilmente, se sentindo cada vez melhor.

Pode começar a contar.

*A cada número que contar, dê sugestões como:*

*“Deixe que percam a importância”, “deixe que fiquem fracos e apagados”, “deixe que fiquem distantes”, “você não precisa mais deles”, “faça-os irem embora”...*

---

### Aprofundamento

“Agora, contarei de 10 até 1. A cada número que eu contar, você se permite relaxar em um nível mais profundo. Cada vez mais profundo. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1”

---

### *Aplicação de Sugestões*

---

### Emersão

“Agora, começarei uma contagem de 1 a 3 e somente quando eu chegar no 3, você abrirá os olhos se sentindo muito bem... 1 - sinta sua respiração, sinta seu corpo, sinta o ambiente à sua volta, sinta uma energia muito boa tomando conta de você 2 – você começa a mexer seus dedos, seus pés, respira fundo e vai se sentindo energizado(a), pronto(a) para ouvir o último número e abrir os olhos se sentindo muito bem, como se estivesse acordando de uma noite maravilhosa de sono, 3 – abra os olhos e sinta-se ótimo(a). Como você se sente? ”

---

## PRETALK PARA REGRESSÃO DE CONSCIÊNCIA

Para esta sessão, vamos considerar uma linha cronológica como referência. A sua, com [idade do cliente] anos.

Eu sei que este incômodo que você quer superar não surgiu em sua vida neste exato momento, também sei que você não nasceu com ele, logo, ele foi programado em sua mente em algum momento desta linha cronológica.

Provavelmente até antes do que você imagina.

Nós vamos resolver este problema, “desligando na tomada”, encontrando em sua mente, o momento em que você sentiu isso pela primeira vez na sua vida e tratando lá.

---

### COMO IRÁ ACESSAR AS MEMÓRIAS

Você irá acessar uma, ou talvez mais de uma memória hoje nesta sessão.

Talvez estas memórias já sejam conhecidas, talvez não.

Talvez estejam íntegras, talvez não. Pode ser que haja informações em uma cena que não sejam da mesma época, isso é normal, pode acontecer.

Não importa, seja como for, iremos organizá-la corretamente.

Eu não sei como você irá acessar as informações, mas preciso que aceite, seja como for. Uma memória tem diversas maneiras de ser acessada.

Tem gente que vê, mesmo de olhos fechados, tem gente que visualiza, gente que imagina, tem gente que sente, gente que ouve coisas. Tem gente que apenas me diz assim... estão vindo palavras e frases na minha mente, é suficiente para fazer o que precisamos.

Portanto, não se preocupe em “ver” imagens, uma memória pode ser acessada de diversas maneiras, ok.

---

### DUAS IDADES

Durante um período nesta sessão, você se perceberá com 2 idades diferentes, simultaneamente.

Conscientemente você continuará em sua idade atual durante todo o tempo. Conseguirá pensar, raciocinar, criticar, analisar da maneira como consegue agora, fora do estado de hipnose.

Porém, internamente você se perceberá com outra idade, menor que a atual, talvez um bebê, uma criança, adolescente, não sei, vamos descobrir juntos. Você irá interpretar e sentir emoções como se tivesse outra idade.

E isso é importante para alcançarmos o efeito terapêutico que precisamos.

---

## DUAS CONSCIÊNCIAS

---

Eu vou conversar com você nas duas idades, de maneira alternada. São consciências diferentes, mas ambas falam pela sua boca e escutam pelos seus ouvidos.

Como você vai saber quem está conversando comigo?

Existe uma regra para isso. Só a sua mente consciente consegue pensar para falar. Isso quer dizer que a qualquer momento nesta sessão, se você pensar para falar, estará conversando com sua idade atual. Se falar sem pensar, estará conversando com sua consciência interna, dentro da regressão.

Vamos fazer uma dinâmica agora para você ver como é falar sem pensar

{Realizar dinâmica das cores}

Agora, vamos combinar quando você deverá conversar com sua consciência atual, pensando para falar e quando deverá usar sua consciência interna para conversar.

Quando for para usar sua idade atual para responder, eu vou lhe dizer claramente que você deve pensar para falar.

Quando for para usar sua idade interna, eu vou lhe dar opções de resposta, por exemplo, posso lhe perguntar assim “dia ou noite?”. Se você pensar para responder, vai dizer o estado atual do tempo lá fora, porém se sua consciência interna quiser falar o contrário, apenas diga, ok.

Não importa se está certo ou errado, apenas diga o que tiver vontade de dizer.

Vou lhe perguntar “com quantos anos você está?”. Se pensar para responder, vai dizer sua idade atual, porém, sua consciência interna vai querer me dizer um número menor, eu não sei qual, vai lhe dar vontade de dizer, apenas diga.

Assim vou lhe fazendo perguntas e você me respondendo com o que vier em sua mente.

Não é necessário que sejam respostas rápidas, podem levar alguns segundos, apenas diga sem escolher as respostas.

---

## SCRIPT CASINHA NA GRAMA

Coloque suas mãos sobre suas coxas, os pés no chão e coloque-se confortável.

- Relaxe seu pescoço, seus ombros, seus braços, suas pernas.
- Olhe para um ponto fixo no alto da parede ou teto. Olhe mais profundamente para este ponto como se você fosse olhar através dele, como se este ponto pudesse te contar alguma coisa, algum segredo sobre você.
- Olhe de maneira relaxada e você perceberá que em algum momento seus olhos começarão a ficar cansados, pesados e você ficará com vontade de fechá-los.
- Resista um pouco mas apenas um pouco, não deixe que fechem no primeiro instante, apenas quando estiverem mais cansados e aos poucos. Perceba que enquanto eles estiverem se fechando, lentamente, você estará também relaxando sua mente lentamente, aumentando sua imaginação e sua concentração. Enquanto seus olhos estiverem fechando, você aumentará sua imaginação e sua concentração. Enquanto seus olhos se cansam você talvez até note leves alterações em sua respiração, seus olhos podem até começar a lacrimejar ou a piscar com mais frequência, são apenas sinais de que você está indo muito bem, está conseguindo se concentrar bem neste ponto.
- Agora, feche os olhos.
- Imagine que você está diante de uma escada e que você se parara para descê-la. São apenas 10 degraus e a cada degrau que descer, você se entregará mais ainda a este relaxamento.
- Então você desce o 10º degrau e relaxa mais, desde o 9º e em direção às profundezas de sua mente, desce o 8º degrau e seu relaxamento aumenta, sua imaginação também, desde o 7º, o 6º, o 5º, desde o 4º degrau e nota que se sente mais relaxado (a) do que normalmente se sente, o 3º degrau e já está quase no final, os dois últimos degraus te relaxam ainda mais, então 2º degrau e último degrau, pronto.
- Agora, você chega em um gramado verde e lá no fundo uma casa antiga e você começa a caminhar em direção a esta casa, um pouco curioso(a) e começa a perceber que esta casa é antiga, e você fica curioso para entrar nela, você sabe que não há perigo nenhum. Você caminha em direção à ponta principal, que está aberta. Você entra e repara no silêncio e no cheiro de mofo da casa, a casa parece abandonada. Você anda e ouve o barulho dos seus passos no piso de madeira, passos lentos enquanto repara o ambiente. Quando você começa a ouvir o som de uma fogueira estalando, talvez uma lareira. Então você vai para um cômodo ao lado e percebe que

---

realmente é uma lareira. As chamas estão fortes e você pode sentir o calor a medida que se aproxima, chegando até a transpirar um pouco.

- Em um canto da sala você vê um baú de madeira e você se aproxima e abre o baú, reconhece que há várias fotos de momentos ruins da sua vida, fotos de um medo, uma fobia, fotos de um trauma que você passou, de alguma decepção que você passou, fotos de alguém que te magoou em algum momento. Estas fotos estão dentro deste baú e são fotos que você não gosta. Então você escolhe uma destas fotos para jogar na fogueira, você pega a foto mesmo sem gostar dela e joga, então você vê que a foto se deforma e vai derretendo na fogueira até se derreter completamente e sumir. Agora então, você volta no baú e pega todas as fotos de uma vez e leva até a fogueira, então você joga estas fotos na fogueira e vê que todas se queimam. Elas se queimam rápido e desaparecem.
- Logo após o fogo se apaga e você sente um alívio, como se um peso saísse de sua cabeça, você respira fundo e se sente alívio. Agora você olha ao seu redor e vê que a casa está mais iluminada, o cheiro melhora e você vê quadros na parede, objetos bonitos, moveis bonitos. Você nota como aquela casa feia só era assim por causa do peso que você carregava e agora você percebe como a casa é bonita e iluminada, nos outros cômodos você ouve a voz de pessoas queridas, música.
- Você se sente feliz e sente vontade de sorrir anda um pouco pela casa e sabe que quando eu iniciar uma contagem de 1 até 5 você vai se sentir melhor ainda a cada número.
- 1, você agora sente melhor sua respiração, o ambiente ao seu redor;
- 2, você sente sua energia aumentando, sua temperatura, a cadeira, suas pernas, seus braços;
- 3, você vai voltando sua consciência cada vez mais para aqui onde seu corpo está;
- 4, você se sente melhor, melhor ainda e está pronto(a) para ouvir o último número e abrir os olhos se sentindo incrivelmente bem;
- 5, abra os olhos.