
Sugestão de roteiro narrado para 1ª Sessão

Passo 1 - Anamnese

Me conte, que é importante mudar em sua vida hoje, pelo ponto de vista emocional?
O que dispara, faz você sentir isso?
Como você quer se sentir superando isso? Como você espera sair por aquela porta hoje, após a nossa sessão?

Passo 2 - Preparação

Paciente, quero te convidar agora para passar por uma sessão de Hipnoterapia para resolvermos a causa do que te incomoda. Você irá entrar em um estado que chamamos de transe hipnótico para ter acesso a informações sobre a origem do que vamos tratar e ter acesso a mudar estas programações. Para isso, vou te conduzir com orientações verbais, é só seguir tudo o que vou falar. Durante este período de transe você não perderá a consciência, não perderá a memória, não terá nenhum apagão. Você vai perceber que é como se estivesse aqui comigo e também em algum outro lugar em sua mente ao mesmo tempo.

Você terá acesso à uma outra identidade sua, que vive em você, talvez uma criança, um jovem, um bebê... não sei, vamos descobrir juntos que identidade é essa que precisa de ajuda. Durante todo o tempo eu vou conversar em alguns momentos com você e em outros momentos com este outro "você", que está ai dentro pedindo ajuda, essa outra parte conversa comigo através da sua boca e me ouve através dos seus ouvidos também, assim como você, a principal diferença para que você perceba quem está falando comigo, se é você com sua idade atual ou se é este "você" mais jovem que está ai dentro, é que você de agora sempre pensa e escolhe as respostas para falar, este outro você, fala sem pensar.

[Opcional: Aplicar o teste das cores]

Outra orientação importante antes de começarmos, é saber que em um determinado momento da sessão, precisaremos que você sinta a emoção que te incomoda e veio superar, será necessário sentir para que ela nos guie até a origem de onde surgiu, ok. Me conte, se eu precisar te ajudar a sentir esta emoção, o que eu poderia falar e usar como referência com você?

Passo 3 - Indução

Escolha o roteiro para sua indução

Passo 4 - Indução

Muito bem, você percebe que continua me ouvindo, entendendo e compreendendo tudo o que eu falo e digo a você, cada palavra, cada instrução... e agora, a cada número que eu contar, você se permitirá aprofundar ainda mais neste estado de conexão com você, começando em

5, mais profundo, sua mente guia você, conduz, ela sabe exatamente como guiar você até o ponto exato de conexão que precisa alcançar, você se permite sentir aprofundando mais neste estado que é seu, só seu,

4, mais profundo, da maneira como faz sentido para você se sentir mais profundo, mais profundamente em conexão com você, descendo, percebendo-se mais e melhor e sempre da maneira como a sua mente preferir representar e te permitir sentir-se descendo em sua mente

3, mais profundo, descendo e percebendo-se ainda mais e melhor, sua mente sabe o que significa descer, aprofundar e ela guia você assim, da maneira mais confortável para você,

2, mais profundo, descendo,

1, muito bem, muito e muito bem.

Agora, você se percebe em um primeiro estado de maior conexão com você, é como se estivesse em um determinado local em sua mente, um determinado nível de profundidade, e você tem esse direito de descobrir, conhecer, visitar estes locais em sua mente, mas eu te digo, que existe um local ainda mais profundo, e é importante chegar até lá também e é muito fácil fazer isso, basta seguir as próximas instruções. Agora você pode representar uma simples escada que desce bem diante de você, é, uma simples escada que desce, ela pode ser uma escada conhecida, uma escada nova, uma escada bonita, uma escada tradicional, convencional, uma escada rolando, enfim, uma escada como a sua mente preferir que ela seja, e você pode representar esta escada vendo, visualizando, pensando, imaginando, sentindo, como você e sua mente preferirem. E quando eu te fizer esta pergunta é sempre fácil me responder, seja falando ou apenas acenando com o rosco. Você já percebe ou visualiza esta escada que desce bem diante de você?

Quando eu disser, você vai descer esta escada, ai dentro, sabendo que descer esta escada significa muito para você, significa conectar-se mais com você, perceber-se mais e melhor, mas porém, descer esta escada também significa aproximar-se mais daquela sensação que te incomoda, aquela sensação mora lá embaixo e é normal que você a sinta aproximando de você, incomodando, doendo enquanto estiver descendo esta escada, porque ela mora lá embaixo, mas você sabe que é importante descer esta escada então você pode começar a descer agora, vai, descendo, descendo esta escada.

Passo 5 – Ativação Referencial para RC

(Por Sugestão Direta)

Agora, você tem acesso a todas as memórias da sua vida relacionadas à esta emoção [NOME DA EMOÇÃO] que tanto te incomoda, tem acesso à todos os momentos, registros, todas as fases de sua vida, todos os momentos em que você sentiu isso, inclusive você tem acesso à própria sensação de [NOME DA EMOÇÃO], ela está aí dentro e sabe que estamos falando dela, e agora ela pode te incomodar, ela pode aparecer, porque você tem acesso à ela, ela não gosta tanto de incomodar, agora ela pode, você permite, abre essa porta ai dentro para que ela apareça, incomode você.

(Por Imaginação)

Imagina se acontecesse agora [GATILHO]

Passo 6 – Regressão de Consciência

Agora, siga estas instruções, vou fazer uma contagem para você de 10 a 1 e no final desta contagem você estará, mentalmente no momento exato em que sentiu esta emoção pela primeira vez em sua vida.

10, segue esta emoção, sua mente vai guiando você, ela sabe o que significa esta instrução e vai seguindo esta emoção até o momento em que você sentiu pela primeira vez em sua vida.

9, voltando para antes do momento atual, para antes da idade atual

8, seguindo esta emoção,

7, voltando, seguindo esta emoção até o momento em que você sentiu pela primeira vez em sua vida.

6, voltando, no final desta contagem você estará lá, no momento em que sentiu esta emoção que te incomoda, pela primeira vez em sua vida.

5, seguindo esta emoção

4, no final desta contagem você estará lá, vou te fazer perguntas e você me responderá com o que vier em sua mente, do jeito que vier em sua mente,

3, seguindo esta emoção, em direção ao momento em que você sentiu pela primeira vez em sua vida

2, estamos quase lá, no próximo número você estará no momento em que sentiu esta emoção pela primeira vez em sua vida

1, pronto.

Passo 7 – Setup para respostas subconscientes

Me responda agora sem pensar, o que vier em sua mente como resposta, rápido..

Dia ou Noite? [repetir até responder]

Dentro ou fora? [repetir até responder]

Sozinho ou acompanhado? [repetir até responder]

Passo 8 – Identificação da Cena

Com quantos anos você está?

Onde você está?

O que está acontecendo aí?

O que você está fazendo aí?

E agora, o que acontece?

Alguma coisa a mais de relevante acontece aí?

Passo 9 – Identificação da Emoção na cena

O que você sente quando isso te acontece aí?

Passo 10 – Identificação se deve ser tratado

Método 1

Vou te fazer uma pergunta e você vai me responder sem pensar, com a primeira palavra que vier em sua mente.

Esta emoção, nesta cena, neste momento, é uma emoção nova ou conhecida para você?

Nova ou conhecida? [repetir até responder]

Método 2

Identifique a carga emocional e a compatibilidade das variáveis de equação na cena com as variáveis dos sintomas que o paciente deve superar.

Passo 12 – Dessensibilizar

- Dessensibilização - Retirar a associação emocional da cena

- Inicialmente: Desabafo, 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, Compuding, Perguntas Socráticas etc

Passo 13 – Conferir se foi tratado

Como você se sente agora? Onde está aquela antiga sensação incomoda [NOME DA EMOÇÃO] que estava aí?

Passo 14 – Progressão de Consciência

Agora quero te convidar para crescer, topa?

Uma parte de você irá crescer em direção ao momento atual e a outra parte ficará aí, vivendo este momento saudável para sempre.

Farei uma contagem de 1 a 10 e tudo que você precisa fazer é acompanhar os números.

Você irá crescer desse momento até a idade atual

[*] Enquanto estiver crescendo, sua mente poderá procurar se ainda existe alguma cena ativa alimentando aquela antiga sensação da sua consciência adulta, se existir, no final desta contagem você estará neste momento para resolvê-lo, se não existirem mais cenas ativas, que ótimo, no final dessa contagem você se perceberá no momento atual.

1, crescendo, crescendo dessa idade em direção ao momento atual

2, crescendo mais e mais

3, crescendo e trazendo com você esta nova percepção positiva, essa sensação positiva que você conquistou,

4, crescendo

5, passam-se os dias, semanas, meses e anos e você cresce em direção ao momento atual,

6, enquanto você cresce, sua mente pode procurar, caso existe ainda alguma cena ativa alimentando aquela antiga sensação que deve ser superada...

7, no final desta contagem você estará nesta cena para superá-la...

8, caso não existe, no final desta contagem você estará no momento atual, sentindo-se muito melhor,

9, crescendo mais e mais

10...

Passo 15 – Conferir se progrediu até o momento atual

Paciente, você se percebe no momento atual ou em alguma memória/cena?

Passo 16 – Conferir se progrediu até o momento atual

- “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.”

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.

Aplicação de Sugestões

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!!!

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.

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?”