

## Quais sãŁo as diferençŁas entre Subliminares e Hipnose Tradicional, Hipnose Ericksoniana e PNL?

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

Existem muitos mŁtodos diferentes que sŁo usados para atingir a mente inconsciente para invocar a mudançŁa. Cada mŁtodo tem seus pontos fortes e suas fraquezas. Cada pessoa Ł diferente, entŁo o lŁgico que os melhores resultados serŁo obtidos utilizando os mŁtodos que cada pessoa irŁ responder. Com "A Hipnose Tradicional," simplesmente fazemos sugestŁes diretas para a mente inconsciente, sendo que, os termos "inconsciente e subconsciente" sŁo intercambiŁveis, eles se referem Ł mesma parte da mente. Este tipo de hipnose funciona bem para alguŁm que geralmente aceita o que Ł dito, sem um monte de perguntas. A maioria dos cursos de hipnose vendidos hoje sŁo baseados em tŁcnicas de Hipnose tradicionais. A razŁo para isto Ł que realmente nŁo tem muito treinamento ou experiŁncia para escrever um script e apenas dizer a alguŁm o que fazer. Infelizmente hipnose tradicional nŁo Ł muito eficaz para pessoas que crŁticas ou analŁticas em seus processos de pensamento. Por outro lado, as tŁcnicas de Hipnose Ericksoniana De ProgramaŁo Neuro-LinguŁstica funcionam muito melhor para a maioria dos membros da geraçŁo de hoje! Isto porque hoje as pessoas sŁo ensinadas a questionar tudo, em vez de apenas seguir o rebanho. Assim, a Hipnose Tradicional nŁo funciona muito bem em pessoas que crŁticas ou analŁticas em seus processos de pensamento. Estes mŁtodos sŁo muito mais eficazes para alcançŁar e influenciar o inconsciente. No entanto, pode levar anos de estudo, treinamento e mais de toda a experiŁncia para aprender a aplicar estas tŁcnicas de forma eficaz. Este Ł um desafio que sŁo aceito por alguŁm verdadeiramente dedicado. Com "Hipnose Ericksoniana", usamos pequenas histŁrias, chamados metafŁricos, para apresentar sugestŁes e idŁias para a mente inconsciente. Este Ł um mŁtodo poderoso e eficaz, porque, geralmente, elimina o bloqueio e resistŁncia Łs sugestŁes de que muitas vezes causada pela mente consciente. Existem dois tipos de metafŁricas, "isomorficas", e aqueles do comando embutido ou "entremear" a natureza. MetafŁricas isomorficas oferecem direçŁo ao inconsciente, contando uma histŁria que oferece uma moral. O inconsciente faz uma relaçŁo um-para-outro entre os elementos da histŁria e os elementos de uma situaçŁo problema ou comportamento. Por exemplo, se uma criançŁa estŁ dizendo um monte de mentiras, o pai pode dizer ao filho a histŁria do "menino que virou lobo." O inconsciente seria traçŁar um paralelo entre o menino da histŁria e da criançŁa e perceber que contar mentiras pode levar ao desastre, para que a criançŁa provavelmente pare de mentir. Com a tŁcnica de comando incorporado, o hipnotizador conta uma histŁria interessante que envolve e distrai a mente consciente. A histŁria contŁm sugestŁes escondidas indiretas que sŁo geralmente aceites pelo inconsciente. Este processo que parte direto do inconsciente para encontrar uma memŁria de uma experiŁncia de aprendizagem adequada do passado, e aplicar essa experiŁncia para fazer uma mudançŁa no presente. Com "ProgramaŁo Neuro-LinguŁstica" (PNL), ao invŁs de usar sugestŁes, usamos os mesmos padrŁes de pensamento que estŁo criando um problema, como um apetite excessivo ou estresse, para eliminar os problemas. PNL nas mŁos de um praticante experiente pode ser muito eficaz. Eu utilizo vŁrias tŁcnicas diferentes da PNL na minha prŁtica, e em meus programas prŁ-gravados. PNL Ancoragem: Alguma vez vocŁ ouviu uma mŁsica antiga e tinha que acionar os sentimentos do passado? Quando vocŁ originalmente ouviu a cançŁo, vocŁ estava sentindo esses sentimentos, e eles inconscientemente tornou-se ligado ao som da mŁsica. EntŁo, a mŁsica tornou-se uma Łncora para os sentimentos. Agora, quando vocŁ ouvir a mŁsica, ele dispara os mesmos sentimentos de novo. Ancoragem pode ser uma tŁcnica muito Łtil. Suponha que vocŁ tenha uma memŁria de ser elogiado por ter feito algo assim no passado. Se vocŁ voltar para a memŁria, vocŁ serŁ capaz de recriar os sentimentos de auto-estima que vocŁ tinha na Łpoca. Se vocŁ tocar em dois dedos juntos, enquanto vocŁ reviver esses sentimentos de auto-estima, que o toque vai se tornar uma Łncora para os sentimentos de auto-estima. Agora, suponha que vocŁ queira criar motivaçŁo para manter uma dieta e perder peso. Se vocŁ fizer uma imagem mental de si mesmo com um corpo fino e sexy, e, simultaneamente, desencadear a Łncora - (pressionar os dois dedos juntos novamente), o seu inconsciente irŁ anexar os sentimentos de auto-estima para a imagem de vocŁ com o corpo magro e seu nŁvel de motivaçŁo para perder peso irŁ aumentar dramaticamente. PNL Flash: Este Ł um muito poderoso Script PNL que pode ser usado para "virar" as coisas no inconsciente, de modo que os pensamentos e experiŁncias que costumavam desencadear sentimentos de estresse realmente podem provocar um estado de relaxamento da prŁxima vez. A PNL tŁcnica Flash tambŁm Ł extremamente eficaz para extinguir respostas condicionadas. Por exemplo: Se um fumante tem um cigarro ao beber o cafŁ, seu inconsciente vai emparelhar os dois comportamentos em conjunto para que ele automaticamente receba um desejo por um cigarro a qualquer momento que ele tenha uma xŁcara de cafŁ. O Flash farŁ com que a mente do fumante desassocie a imagem de um cigarro de uma xŁcara de cafŁ para que ele nŁo tenha uma vontade de fumar sŁo porque ele estŁ bebendo cafŁ. PNL Reframe: Reformulando Ł uma tŁcnica poderosa para ajudar a pessoa a mudar seu comportamento. Temos que respeitar que haja um resultado positivo (ganho secundŁrio) realizado por todos os comportamentos. O resultado Ł sempre importante. No entanto, o comportamento que Ł utilizado para realizar este resultado nŁo Ł importante. Quando fazemos um Reframe, vamos negociar com o inconsciente e tendo que assumir a responsabilidade de fazer o cliente inconscientemente substituir algum outro comportamento que Ł tŁo eficaz e disponŁvel em realizar esse ganho

secundário, mas também mais conscientemente aceitável para o indivíduo. Você pode saber mais sobre esta e outras técnicas em: "<http://www.controlemental.com>" Hipnose V&V / PNL é uma nova forma disponível de programa hipnótica comercial. As técnicas utilizadas em Neuro-VIS&O são baseados na tecnologia de Programa&Atilde; Neuro-linguística, que funciona baseada na utilização de processos de uma pessoa de pensamento existentes em vez de sugestão&Atilde; hipnótica. Mais de 70% da população aprende muito mais rapidamente e facilmente, vendo, ao invés de ouvir. Pense nisso. Se você sentir vontade de comer ou fumar ao assistir televisão, porque sua mente registrou a imagem de vídeo de qualquer alimento em sua mão, ou um cigarro em sua mão, e depois associada a imagem, com a imagem da TV. E por isso que a Neuro-VIS&O, que foi concedido uma patente dos EUA é eficaz. Neuro-VIS&O não é hipnótica no sentido tradicional, contando com a palavra falada, mas sim, é uma forma de hipnose de vídeo. E, se você já chorou ao assistir um filme triste, então você sabe o quão eficaz pode ser a hipnose de vídeo a atingir o inconsciente. Neuro-VIS&O é um vídeo computadorizado, então ao invés de ouvir as palavras do hipnotizador, a mente aprende a mudar automaticamente sentimentos e associações visuais a nível inconsciente usando filmes visuais. O método de vídeo Neuro-VIS&O treina o inconsciente através de um processo de simulação de alta tecnologia chamado óptica digital computadorizada. Isto liberta a pessoa de suas compulsões, impulsos, e as tensões e permite que um fumante parar de se esforçar, e um dieter perder o apetite. Resultados come&Atilde; com a visualização&Atilde; primeiro&Atilde; Com programas "subliminares", a gravação tem duas faixas. Uma faixa contém um som tampa que é ouvido pela mente consciente. O som de cobertura pode ser qualquer coisa de música com sons da natureza. A segunda faixa contém sugestões diretas que são ouvidas pela mente inconsciente. Estas sugestões são repetidas centenas de vezes durante uma sessão. Programas subliminares podem ser jogados em segundo plano enquanto você está trabalhando, ou assistindo TV. Você não tem que parar o que você está fazendo e relaxar como você faz com a hipnose ou PNL. Subliminares pode ser um complemento aos programas hipnóticos. Mas Subliminares nunca irá substituir a hipnose ou PNL, porque eles são tão eficazes! Não chega nem perto! Alguns estudos afirmam que ele pode levar até 80 horas de ouvir uma gravação subliminar antes que ele vai ter qualquer efeito sobre muitas pessoas. Espero que tenha gostado deste artigo. Descubra mais sobre Hipnose em "<http://www.controlemental.com>"

## Sobre o Autor

hh

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