

Curso de Hipnose e PNL - F3rmula para o Sucesso

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

Alguma vez você tentou eliminar um comportamento negativo, e apenas falhou talvez o levando a depressão? H´ uma longa lista de problemas com comportamentos comuns que muitas vezes as pessoas tentam alterar ou eliminar. Talvez as mais comuns são: Excessos e perda de peso, parar de fumar; desistir de tabaco de mascar; de roer as unhas, aumentando a auto-confiança, superando a ins&ocedila e dormir melhor, melhorando a mem&ocedilria, gerir o stress, etc.

O que a mente CAUSA, a mente pode CURAR:

Se você parar e pensar sobre ele, todos estes comportamentos negativos são o resultado do pensamento negativo. Em outras palavras, você pensa em si mesmo sobre todos esses comportamentos, ou pelo menos você pensa em si mesmo estressado, e que podem causar esses comportamentos. E j´ que você pensa em si mesmo nestes comportamentos, você pode pensar-se fora deles também. Mas para conseguir não pensar neles, você vai precisar fazer uma psicoterapia e conhecer a "f&ocedilrmula do sucesso."

DESEJO:

Provavelmente você est´ lendo este artigo porque você quer mudar algo sobre si mesmo. E isso é conveniente, pois o primeiro elemento da auto-hipnose ou da f&ocedilrmula do sucesso é que você deve querer o desejo de mudar. Se você leu até aqui, pelo menos uma parte de você deseja uma mudança.

Crença é exigida para MOTIVAÃO:

Antes que qualquer um poder alterar ou eliminar um comportamento negativo, a pessoa deve estar motivada para fazê-lo. Simplesmente querendo uma mudança não é suficiente. MotivaçÃo vem de que n&ocedils acreditamos. Se acreditamos que algo muito importante para n&ocedils vai ficar melhor ou se tornar "maior" se fizermos uma alteraçÃo no nosso comportamento, vamos sentir motivado.

Por outro lado, se acreditamos que algo muito importante para n&ocedils estar´ em perigo se não fizermos uma mudança no nosso comportamento, n&ocedils também sentimos motivado a mudar.

Alguns exemplos simples dessas crenças seria: Se eu perder peso eu vou ser capaz de encontrar alguém que me ame. Se eu parar de fumar Eu vou ser saud´vel e não ter´ que se preocupar com o câncer. Se eu parar de roer as unhas minhas mãos vai ser muito mais bonita. Se eu posso melhorar minha mem&ocedil;ria, eu posso formar com honras.

Como Praticar Hipnose - TECNOLOGIAS que pode criar as crenças que conduzem à motivaçÃo:

ProgramaçÃo Neurolinguistica - que é comumente conhecida como a PNL oferece estratégias de hipnose e PNL que podem instantaneamente criar o elemento de convicçÃo. Você pode saber mais sobre isso lendo o site do curso de hipnose e psicoterapia <http://www.controlemental.com/?ref=murilobu>

DECISÃO:

O dicion´rio define a palavra "decisão" como tornar-se uma mente / um veredito ou juízo. Quando você acreditar em algo que lhe d´ um sentimento muito forte de motivaçÃo para fazer uma mudança, você vai se sentir obrigado a tomar uma decisão de alterar ou eliminar um comportamento negativo, como influênciar e desencadear uma atitude mental. Decisão é a chave que abre a porta para a açÃo.

AÇÃO:

O dicion´rio define a palavra "açÃo" como um ato ou açÃo / fazer ou realizar. Agir significa que ao invés de apenas pensar em fazer mudanças pessoais, você vai realmente tomar medidas para produzir as mudanças desejadas.

VOZ INTERIOR:

Uma das razões que a maioria das pessoas não conseguem modificar ou eliminar um comportamento negativo por causa de sua auto-fala ou voz interior. Falar de si mesmo é importante porque muitas vezes é parte do que causou o comportamento negativo em primeiro lugar.

Eu gostaria que você pensasse sobre isso por um momento. Digamos que você deseja parar de fumar. A primeira coisa que você provavelmente vai dizer ou pensar a si mesmo é: "Eu vou fumar mais." É comum que as pessoas dizem a si mesmas que eles vão fazer. Infelizmente, quando nós dizemos que vamos fazer, estamos, na verdade programando-nos a fazê-lo!

EXERCÍCIO conversa consigo mesmo:

* - Diga isso para si mesmo: eu não posso ver o azul. Eu não posso ver bolinhas.

Eu aposto que sua mente lhe mostrou a cor azul, e então ele lhe mostrou bolinhas. Isso porque quando dizemos a nós mesmos que vamos fazer, ou o que queremos fazer, ou o que vai fazer, a fim de fazer sentido a nossa mente deve mostrar-nos a fazer o que queremos deixar de fazer.

E quando nos vemos em um comportamento, nossa mente nos dá uma compulsão para gerar esse comportamento.

RESUMO:

A fim de eliminar um comportamento negativo, preciso primeiro querer ou desejar eliminá-lo. Crenças e o elemento que nos leva a motivá-lo. MOTIVAÇÃO nos leva a agir; DECISÃO é a chave para a ação.

A PNL é uma tecnologia ou "ferramenta" que podemos utilizar para facilitar as crenças, motivação, decisões e ações.

Quando nós dizemos que vamos fazer, fazemos uma imagem mental de nós mesmos no comportamento que queremos eliminar. E essa imagem mental dá-nos uma compulsão para criar o comportamento indesejado.

Portanto, se queremos eliminar um comportamento negativo, ao invés de dizer a nós mesmos que vamos fazer, devemos sempre dizer a nós mesmos que vamos fazer.

* - Para parar de fumar dizer: "Eu posso viver sem eles."

* - Para eliminar a vontade de comer alimentos gordurosos: "Eu posso viver sem eles."

* - Para administrar o estresse dizer: "Eu sou calmo e descontraído, tanto mentalmente e fisicamente."

* - Para adormecer mais rapidamente e superar a insônia dizer: "Eu caio no sono rapidamente, e dormir bem e tranquilamente durante a noite." Saiba mais sobre psicoterapia, auto-hipnose, curso de hipnose e como influenciar pessoas em:

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

Sobre o Autor

<http://www.murilobuarque.com>

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