

Um Importante Entendimento Do Que É Hipnose

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

A hipnose é frequentemente um método muito mal utilizado para influenciar a mente. Muitas pessoas usam truques engraçados de palco enquanto outros utilizam para lavagem cerebral em pessoas fazendo coisas desagradáveis! No entanto a hipnose pode fornecer a qualquer pessoa um excelente meio de mudar as suas vidas para melhor.

Durante uma sessão de hipnose, você pode levar um assunto, ou mesmo, através de auto-hipnose, em um mundo mental onde tudo é possível. Através da psicoterapia, qualquer imagem mental pode programar sua mente subconsciente para criar o sucesso para si no futuro.

Ao visualizar a sua vida, em transe, de maneira positiva que você pode fazer mudanças rápidas e eficazes que não podem de outra forma.

Na verdade, você pode até mesmo eliminar maus hábitos ou remover fobias. Deixando de fumar, a confiança, a construção e auto-estima possíveis mediante o uso de técnicas hipnóticas e de persuasão da mente.

Embora a hipnose tem sido utilizada por milhares de anos, e foi provavelmente usado para tratar doenças, ela tem realmente entrado no século 21.

Novos avanços em tecnologias de som e com a introdução de técnicas de PNL em hipnose para sessões hipnóticas tornou-se uma ferramenta extremamente poderosa para a mudança interna e externa!

Embora muitas pessoas acreditam que a hipnose é potencialmente perigosa quando usado por hipnotizadores de forma antiética, não pode realmente ser realizada sobre um assunto sem vontade.

A pessoa deve estar disposta e ansiosa para ser hipnotizada antes de qualquer transe poder ocorrer. Você tem que acreditar que ele irá trabalhar para você, para entrar em transe.

Isso significa que todas as formas de hipnose são realmente apenas auto-hipnose.

Através da utilização de auto-hipnose é possível fazer a diferença para sua vida durante a sua primeira tentativa, mas na maioria dos casos, um período de cerca de 31 dias é necessário. Por quê? Porque os estudos científicos têm mostrado que leva este período de tempo para reorganizar as vias neurais do cérebro para fazer ou quebrar um hábito. Portanto, estar conscientes que, embora você vai experimentar o transe primeira vez que tentar a hipnose você está sempre aprendendo e melhorando suas técnicas de auto-hipnose e você pode ter que esperar um mês antes de ver resultados permanentes.

Bem como a formação de imagens durante o transe visual, mais hipnotizadores usam as sugestões pós-hipnóticas para reprogramar a mente com novas crenças de afirmação para a vida. Estas sugestões pós-hipnóticas são um tipo de afirmação que são projetadas para penetrar profundamente na mente subconsciente, onde estão inscritos e imediatamente aceitas como verdadeiras.

Uma vantagem adicional do uso de auto-hipnose é a redução do estresse, que geralmente decorre do seu uso regular - um pouco como a meditação! Porque auto-hipnose é uma forma de relaxamento mental e físico que tem a capacidade de remover as tensões do dia para deixá-lo sentindo extremamente relaxante mas energeticamente revitalizada.

Há uma infinidade de boas gravações de auto-hipnose, excelentes cursos de hipnose e psicoterapia disponíveis na rede, que levá-lo a estados profundos de transe e reprogramar sua mente em um nível muito profundo. Portanto, não tenha medo de experimentar alguns títulos. Você pode encontrar incríveis informações em <http://www.controlemental.com/?ref=murilobu>

Sobre o Autor

<http://www.murilobuarque.com>

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