

El siguiente manual esta hecho con la finalidad de aprender a rehabilitar a personas con problemas de Sobrepeso, este segundo bloque esta diseñado para aplicar las técnicas de hipnosis progresiva y aprender a hacer entrar en trance y relajar el cuerpo para generar un trance mas profunda y lograr el FP-5.



Nueva Consciencia
Libera tu fuerza interior

Manual de Hipnosis para Bajar de Peso Bloque II

Lic. Regina Trinidad

Definición:

HIPNOSIS PROGRESIVA

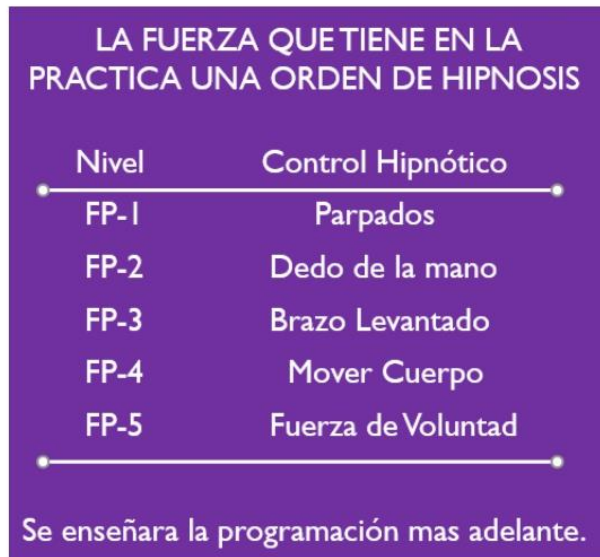
Son técnicas de programación para lograr la relajación muscular de manera progresiva y profunda.

Objetivo:

Lograr estados más profundos de trance hipnótico para tratar temas Psicológicos crónicos.

LOS GRADOS DE LA HIPNOSIS ¿Qué es FP?

Los Grados Hipnóticos se llaman de "FP", que significa que es:



SUBIENDO FP'S

“TODA ORDEN QUE DA EL TERAPEUTA, HECHA CON AUTORIDAD, ESTA SE CUMPLE”

Se empieza programando:

el FP1 hasta el FP5.

La Autoridad se Adquiere subiendo el FP utilizando el Lenguaje Hipnótico.

Utilizando las palabras: Bajo mi orden y Ahora.

Relajar el cuerpo para subir FP'S

Lo primero: ordenar que TODO el Cuerpo se Relaje antes de programar los FP.

Esto podemos hacerlo así en 10 ORDENES:

“Tu subconsciente ve como mi poder hipnótico sobre de ti sigue aumentando cada vez más y ahora voy a contar de uno hasta diez y relajare todo tu cuerpo de tal forma que ya no podrás moverlo y alcanzaras la catalepsia*.

¡Uno! ¡Bajo mi orden imagina una Llama violeta que surge en lo alto de tu cráneo y que inunda todo tu cráneo llenando toda tu cabeza y relajando toda esa zona de tu cuerpo, ahora!

¡Bajo mi orden, tu cráneo se relaja ahora!

2, Bajo mi orden, imagina ahora como esa llama violeta desciende por tu cabeza, por tu cara y por tu cuello, quemando todas las tensiones musculares, ¡pues la llama violeta quema las tensiones musculares al mismo tiempo que aumenta la bioenergía de esas zonas de tu cuerpo, ahora!

¡Bajo mi orden, tu cara y tu cuello se relajan ahora!

3.- Bajo mi orden imagina como la llama violeta se expande ahora por tu nuca, tu espalda y tu columna vertebral, relajando esa zona de tu cuerpo, ¡ahora!

¡Bajo mi orden tu nuca, espalda y columna se relajan ahora!

4.- Bajo mi orden, la llama violeta fluye ahora por todo tu pecho por fuera y también por dentro de tu caja torácica., por tus pulmones, por tu corazón, por esos órganos internos, quemando toda tensión, aumentando la bioenergía de esa zona de tu cuerpo, ahora!

¡Bajo mi orden, tu pecho se relaja ahora!

5.- Bajo mi orden la llama violeta se expande ahora por los laterales de tu pecho, fluye por tus sobacos y la parte interior de tus brazos, quemando las tensiones y aumentando la bioenergía de esa zona de tu cuerpo, ¡ahora!

Bajo mi orden, el lateral de tu pecho, tus sobacos y el interior de tus brazos se relajan, ¡ahora!

6.- Bajo mi orden, la llama violeta fluye llena de fuerza por tus brazos, relajando los músculos de tus brazos, quemando toda tensión con el Aura Violeta que lleva incorporada la llama violeta, y aumentando la bioenergía de tus brazos, Relajando esa zona de tu cuerpo, ¡Ahora!

¡Así, que Bajo mi orden tus brazos se relajan ahora!

7.- Bajo mi orden, la llama violeta, se apodera ahora de tus manos, ¡quemando toda tensión que pueda haber en ellas y transformando esa tensión en bioenergía en esa parte de tu cuerpo Ahora!

¡Bajo mi orden tus manos se relajan ahora!

8.- Bajo Mi orden, la llama violeta inunda ahora tu barriga, tus intestinos, tus riñones, todos tus órganos internos, tus caderas, y toda esa parte de tu cuerpo y quema todas las tensiones de esa zona, transformando las tensiones en bioenergía, ¡ahora!

Bajo mi orden, tu barriga, ¡tus caderas y tus órganos internos se relajan ahora!

9.- Bajo mi orden, la llama violeta se apodera ahora de tus genitales, quemando toda tensión, relajándolos, llenándolos de bioenergía, y la llama violeta inunda también tu culo y tus piernas,

relajándolos, quemando tensiones, llenándote de bioenergía, revitalizando toda esa zona de tu cuerpo, ¡ahora!

Bajo mi orden, tus genitales, ¡tu culo y tus piernas se relajan ahora!

10.- Bajo mi orden la llama violeta llega por fin a tus pies, donde quema toda tensión, relajando tus músculos, llenándolos de bioenergía, relajando esa zona de tu cuerpo, ¡ahora!

¡Bajo mi orden, tus pies se relajan ahora!

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

Ordenar la CATALEPSIA DEL CUERPO (6 Hz cerebrales)

"Tu cuerpo está Tan Relajado, que bajo mi orden cada vez tienes menos ganas de moverte. Bajo mi orden deseas quedarte ahí quieto, relajado, tan relajado que... ¡ya no puedes moverte! Pues yo te ordeno la Catalepsia de tu cuerpo ¡Ahora! Ahora te voy a ordenar que intentes Moverte, y comprobarás que No podrás moverte. Cuanto más intentes moverte menos podrás hacerlo. Y así comprobarás que tu voluntad es mía y que estás bajo mi control hipnótico. Intenta moverte ahora y comprueba que no puedes hacerlo ¡ahora! "

Ahora Empiezas a Programar los FPS

ORDEN POST-HIPNOTICA:

Definición:

Se conocen así a las órdenes que se les dan a los sujetos en hipnosis para que las lleven a cabo una vez que han salido de este estado de trance.

Se programa una Palabra Clave después de lograr cada FP y permite llevar al paciente a ese nivel de manera directa.

Es un Acceso Directo para llegar al Último FP programado al usar una Palabra Clave.

CRITERIOS DE ORDEN POST- HIPNÓTICA:

Se programa la ACTIVACION de la Palabra Clave al Paciente:

- Autoridad del Terapeuta.
- Autoridad del Paciente
- Bloqueo de uso para otras personas

Si no programas la Orden Post-Hipnótica pierde el nivel el FP obtenido por el Terapeuta y deberá volver a Programar de nuevo.

PROGRAMACIÓN DE ORDEN POST- HIPNÓTICA:

Se programa la ACTIVACION de la Palabra Clave:

“S U E Ñ A”

AUTORIDAD DEL TERAPEUTA

Bajo mi orden, cada vez que YO TE DIGA la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que YO, (nombre del terapeuta) la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Tocas con tu dedo el punto entrecejo cada vez que dices: SUEÑA, SUEÑA, SUEÑA.

AUTORIDAD DEL PACIENTE

Bajo mi orden, cada vez que TU MISMO te digas la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que TU MISMO te des, la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Tocas con tu dedo el punto entrecejo cada vez que dices: SUEÑA, SUEÑA, SUEÑA.

BLOQUEO PARA OTRAS PERSONAS

Bajo mi orden, si Escuchas la palabra “SUEÑA” y NO SOY YO (nombre del terapeuta) o TU MISMO y es otra persona te ordeno que LO IGNORARES Y NO HARAS CASO, ¡¡AHORA!!

Tocas con tu dedo el punto entrecejo cada vez que dices: SUEÑA, SUEÑA, SUEÑA.

MANDAMIENTOS

7 mandamientos para el buen habito

Son instrucciones programados a nivel subconsciente que al ACTIVARSE se ejecutan con tal fuerza; que modifica la personalidad, comportamiento y actitud de la persona.

ORDEN DE PROGRAMACIÓN:

1. Pensamiento y/o Palabra
2. Visual
3. Sensitivo
4. No, Nunca
5. Prohibitivo
6. Bofetón o Cachetada
7. Recursiva

1.- PENSAMIENTO Y/O PALABRA:

“Bajo mi orden, PENSARAS solo de manera positiva, Ahora”

“Bajo mi orden, HABLARAS solo de manera positiva, Ahora”

2.- IMAGEN:

“Bajo mi orden, a partir de ahora, IMAGINARAS tus objetivos frecuentemente, Ahora.

Especialmente en tus ratos libres, Ahora”

3.- SENSITIVA:

Bajo mi orden, te SENTIRAS, optimista, positivo y triunfador, Ahora”

4.- ORDEN DEL NO:

“Bajo mi orden, a partir de ahora, NUNCA diferenciaras, ni serás negativo, ni en pensamiento, ni palabra, ni obra, Ahora”

5.- PROHIBIDO:

“Bajo mi orden, a partir de ahora, está TOTALMENTE PROHIBIDO desenfocar o ser negativo, eso será para ti una Ley Sagrada y Santísima, Ahora”

6.- BOFETON o CACHETADA:

Bajo mi orden, a partir de ahora, si desenfocas te darás un BOFETON bien fuerte para castigarte y así aprenderás a no ser negativo, Ahora”

7.- RECURSIVA:

“Bajo mi orden, a partir de ahora, CADA DIA serás un poco más positivo y sano en todos los sentidos, Ahora”

Su fuerza y efectividad depende del Nivel de FP programada en el paciente.

MANDAMIENTOS PERSONALIZADOS:

EJERCICIOS

Instrucciones:

Escoge un Tema y escribe tus propios Mandamientos para desarrollar hábitos que quieres en Tu Vida.

1. Orden de Programación:
2. Pensamiento y/o Palabra
3. Visual
4. Sensitivo
5. No, Nunca
6. Prohibitivo
7. Bofetón o Cachetada
8. Recursiva

PROTOCOLO DE HIPNOSIS PROGRESIVA

ESTRUCTURA DEL GUION:

1.- EN FORMA DE SUGESTIÓN EN UNA ORDEN INDIRECTA:

Ejemplo:

“Bajo mi orden, Ahora sientes tus parpados tan relajados que no quieres abrirlos, Ahora”

2.- ORDEN DIRECTA:

Ejemplo:

“Bajo mi orden, Tus ojos están cerrados y no puedes abrirlos, Ahora”

3.- REDIRECCIÓN DE RESISTENCIAS:

En Aikido:

Usas la fuerza del enemigo a tu favor, y se la regresas con mas potencia.

Ejemplo:

“Bajo mi orden, Tus ojos están cerrados y entre mas intentes abrirlos, se cerraran con mayor fuerza, Ahora”

4.- COMPROBACIÓN:

Ejemplo:

“Bajo mi orden, Comprueba que tus ojos están pegados y no podrás abrirlos, Ahora”

5.- ANCLAJE DE ORDEN POST – HIPNÓTICA:

- Autoridad del Terapeuta.
- Autoridad del Paciente
- Bloqueo de uso para otras personas

6.- DESPERTAR AL PACIENTE.

7.- COMPROBACIÓN DE ANCLAJE.

Este es importante para asegurarte que fue bien programado en el paciente.

Le pides que te observe fijamente y dices la palabra “SUEÑA” y presionas con tu dedo en la frente para ACTIVAR el anclaje y entre en trance.

Le ordenas el ultimo FP programado:

“Te ordeno que tus parpados están cerrados, ahora”

“Te ordeno que intentes abrirlos y comprobaras que es imposible, ahora”

“Te ordeno que abras los parpados, Ahora”

“Te ordeno que Despiertes, Ahora”

MODIFICAR Y/O ANULAR ORDEN Y/O PROGRAMACIÓN HIPNÓTICA:

Toda programación realizada en cualquier Nivel de FP, se puede nulificar; es decir, si no tienes los resultados que deseas, se puede corregir o anular.

¡¡Así que con toda confianza practica para convertirte en un Experto!! de acuerdo!!!

COMO MODIFICAR Y/O ANULAR UNA ORDEN Y/O PROGRAMACIÓN.

Ejemplo:

Mandamiento (Bofetón)

“Bajo mi orden, a partir de Ahora, dejaras de Darte un Bofetón bien fuerte en la cara, cada vez que seas negativo o agresivo, IGNORARAS esa orden y dejaras de darte BOFETONES, Ahora”

Se puede adaptar principalmente en Mandamientos Personalizados por si no obtiene los resultados que busca.

RELAJAR EL CUERPO PARA SUBIR FP'S

- 1.- ¡Bajo mi orden, siente como tu cráneo se relaja ahora!
- 2.- ¡Bajo mi orden, siente como tu cara y tu cuello se relajan ahora!
- 3.- Bajo mi orden, ¡siente como tu nuca, espalda y columna se relajan ahora!
- 4.- ¡Bajo mi orden, siente como tu pecho se relaja ahora!
- 5.- Bajo mi orden, siente como el lateral de tu pecho, tus sobacos y el interior de tus brazos se relajan, ¡ahora!
- 6.- ¡Bajo mi orden, siente como tus brazos se relajan ahora!
- 7.- Bajo mi orden, siente como tus manos se relajan ahora
- 8.- Bajo mi orden, tu barriga, ¡tus caderas y tus órganos internos se relajan ahora!
- 9.- Bajo mi orden, tus genitales, ¡tus glúteos y tus piernas se relajan ahora!
- 10.- ¡Bajo mi orden, siente como tus pies se relajan ahora!

PROGRAMACION DE LOS 5 NIVELES DE FP:

¡¡OJOS PEGADOS!! (FP-1)

Guion del Ejercicio:

- Quiero que se sientes en una silla.
- Cierra los ojos,
- Activar los 4 anclajes naturales
- Respiración
- Mirada a la frente
- Lengua en el cielo del paladar
- Salivación

Relajación de todo el cuerpo.

“Tu subconsciente ve como TENGO poder hipnótico sobre de ti y sigue aumentando cada vez más; ahora voy a contar de uno hasta diez y relajare todo tu cuerpo de tal forma que ya no podrás moverlo y alcanzaras la catalepsia*.

- UNO. - ¡Bajo mi orden, siente como tu cráneo se relaja ahora!
- DOS. - ¡Bajo mi orden, siente como tu cara y tu cuello se relajan ahora!
- TRES. - Bajo mi orden, ¡siente como tu nuca, espalda y columna se relajan muy profundamente ahora!
- CUATRO. - ¡Bajo mi orden, siente como tu pecho se relaja ahora!
- CINCO. - Bajo mi orden, siente como el lateral de tu pecho, tus sobacos y el interior de tus brazos se relajan, ¡ahora!
- SEIS. - ¡Bajo mi orden, siente como tus brazos se relajan ahora!
- SIETE. - ¡Bajo mi orden, siente como tus manos se relajan ahora!
- OCHO. - Bajo mi orden, tu barriga, ¡tus caderas y tus órganos internos se relajan ahora!
- NUEVE. - Bajo mi orden, tus genitales, ¡tus glúteos y tus piernas se relajan ahora!
- DIEZ. - ¡Bajo mi orden, siente como tus pies se relajan ahora!

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

Ahora quiero que te enfoques en tus parpados

“Bajo mi orden, Ahora sientes tus parpados tan relajados que no quieres abrirlos, Ahora”

“Bajo mi orden, Tus ojos están cerrados y no puedes abrirlos, Ahora”

“Bajo mi orden, Tus ojos están cerrados y entre más intentes abrirlos, se cerrarán con mayor fuerza, Ahora”

“Bajo mi orden, Comprueba que tus ojos están pegados y no podrás abrirlos, Ahora”

(Al comprobar que no puede abrir los parpados se programa la Orden Post-Hipnótica)

Bajo mi orden, cada vez que YO TE DIGA la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que YO, (nombre del terapeuta) la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, cada vez que TU MISMO te digas la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que TU MISMO te des, la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, si Escuchas la palabra “SUEÑA” y NO SOY YO (nombre del terapeuta) o TU MISMO y es otra persona te ordeno que LO IGNORARES Y NO HARAS CASO, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

“Te ordeno que ABRAS LOS OJOS y DESPIERTES, Ahora”

¡¡LISTO!!!

¡¡DEDO DE LA MANO!! (FP-2)

Guion del Ejercicio:

- Quiero que se sientes en una silla.
- Cierra los ojos,
- Activar los 4 anclajes naturales
- Respiración
- Mirada a la frente
- Lengua en el cielo del paladar
- Salivación

Activar Orden Post-Hipnótica.

Sueña. Sueña, Sueña

Estas bajo mi poder Hipnótico, sueña, sueña, sueña, cada respiración, cada latido hará que entres en un trance más profundo, sueña, sueña, sueña.

- UNO. - ¡Bajo mi orden, siente como tu cráneo se relaja ahora!
- DOS. - ¡Bajo mi orden, siente como tu cara y tu cuello se relajan ahora!
- TRES. - Bajo mi orden, ¡siente como tu nuca, espalda y columna se relajan muy profundamente ahora!
- CUATRO. - ¡Bajo mi orden, siente como tu pecho se relaja ahora!
- CINCO. - Bajo mi orden, siente como el lateral de tu pecho, tus sobacos y el interior de tus brazos se relajan, ¡ahora!

- SEIS. - ¡Bajo mi orden, siente como tus brazos se relajan ahora!
- SIETE. - ¡Bajo mi orden, siente como tus manos se relajan ahora!
- OCHO. - Bajo mi orden, tu barriga, ¡tus caderas y tus órganos internos se relajan ahora!
- NUEVE. - Bajo mi orden, tus genitales, ¡tu culo y tus piernas se relajan ahora!
- DIEZ. - ¡Bajo mi orden, siente como tus pies se relajan ahora!

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

Ahora quiero que te enfoques en tus manos

“Bajo mi orden, Ahora sientes tus manos tan relajados que no quieres moverlos, Ahora”

“Bajo mi orden, Tus manos están relajadas y no puedes moverlas, Ahora”

Ahora quiero que te enfoques en alguno de tus dedos, el más ligero o el que se quiere mover

“Bajo mi orden, Ahora tú quieres mover ese dedo, pero tu NO puedes moverlo, está totalmente quieto e inmóvil, Ahora”

“Bajo mi orden, Tu dedo están inmóvil y entre más intentes moverlo, tu no podrás, Ahora”

“Bajo mi orden, tú no puedes mover Tu dedo, pero yo sí puedo mover tu dedo; Bajo mi orden, tu dedo se mueve, Ahora”

“Bajo mi orden, entre más quieres dejar de moverlo, se mueve con mayor fuerza, Ahora”

(Al comprobar que se mueve sin parar el dedo se programa la Orden Post-Hipnótica)

Bajo mi orden, cada vez que YO TE DIGA la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que YO, (nombre del terapeuta) la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, cada vez que TU MISMO te digas la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que TU MISMO te des, la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, si Escuchas la palabra “SUEÑA” y NO SOY YO (nombre del terapeuta) o TU MISMO y es otra persona te ordeno que LO IGNORARES Y NO HARAS CASO, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

“Te ordeno DEJA DE MOVER EL DEDO y DESPIERTA, Ahora”

¡¡¡LISTO!!!

COMPROBAR ANCLAJE:

Activar Orden Post-Hipnótica.

Sueña. Sueña, Sueña

Estas bajo mi poder Hipnótico, sueña, sueña, sueña, cada respiración, cada latido hará que entres en un trance más profundo, sueña, sueña, sueña

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

Bajo mi orden, tu dedo se mueve, ¡ahora!

(si se mueve; está bien programada el anclaje)

“Te ordeno DEJA DE MOVER EL DEDO y DESPIERTA, Ahora”

¡¡¡LISTO!!!

¡¡BRAZO LEVITANDO!! (FP-3)

Guion del Ejercicio:

1.-Quiero que se sientes en una silla.

2.-Cierra los ojos,

3.- Activar los 4 anclajes naturales

- Respiración
- Mirada a la frente
- Lengua en el cielo del paladar
- Salivación

4.- Activar Orden Post-Hipnótica.

Sueña. Sueña, Sueña

Estas bajo mi poder Hipnótico, sueña, sueña, sueña, cada respiración, cada latido hará que entres en un trance más profundo, sueña, sueña, sueña

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

Ahora quiero que te enfoques en alguno de tus brazos, el más ligero o el que se quiere flotar

“Bajo mi orden, Ahora tu sientes que ese brazo levita, lo sientes muy ligero, muy muy muy ligero, sientes como flota, Ahora”

“Bajo mi orden, Tu brazo está flotando y no puedes evitarlo, Ahora”

“Bajo mi orden, tu brazo está atado a unos cables de acero y una grúa muy poderosa, que empieza a jalar tu brazo hacia arriba, y tu brazo se eleva hasta arriba de tu cabeza, tu brazo se levanta, Ahora”

“Bajo mi orden, entre más intentes baja tu brazo se eleva con mayor fuerza, Ahora”

(Al comprobar que se no puede bajar el brazo se programa la Orden Post-Hipnótica)

Bajo mi orden, cada vez que YO TE DIGA la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que YO, (nombre del terapeuta) la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, cada vez que TU MISMO te digas la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que TU MISMO te des, la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, si Escuchas la palabra “SUEÑA” y NO SOY YO (nombre del terapeuta) o TU MISMO y es otra persona te ordeno que LO IGNORARES Y NO HARAS CASO, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

“Te ordeno BAJA TU BRAZO y DESPIERTA, Ahora”

¡¡¡LISTO!!!

COMPROBAR ANCLAJE:

Activar Orden Post-Hipnótica.

Sueña. Sueña, Sueña

Estas bajo mi poder Hipnótico, sueña, sueña, sueña, cada respiración, cada latido hará que entres en un trance más profundo, sueña, sueña, sueña

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

Bajo mi orden, tu brazo se levanta, ¡ahora!

(si el brazo se levanta; está bien programada el anclaje)

“Te ordeno BAJA TU BRAZO y DESPIERTA, Ahora”

¡¡¡LISTO!!!

¡¡MOVER CUERPO!! (FP-4)

Recomendaciones:

Este es la programación más larga. (30 – 45 min)

Requiere más ejercicios de relajación del cuerpo.

Tener el guion impreso para garantizar que programe correctamente el FP4.

Requiere silencio y sin interrupciones.

El ritmo de tu voz ha de ser muy relajado, tranquilo e incluso pausado.

Comprobar que la orden post-hipnótica este bien programada.

Reforzar la orden post-hipnótica utilizándola de manera regular; ya sea por el Terapeuta o el propio paciente, ya que si no se usa pierde fuerza con el tiempo.

Guion del Ejercicio:

1.- Quiero que se sientes en una silla.

2.- Cierra los ojos,

3.- Activar los 4 anclajes naturales

- Respiración
- Mirada a la frente
- Lengua en el cielo del paladar
- Salivación

4.- Activar Orden Post-Hipnótica.

Sueña. Sueña, Sueña

Estas bajo mi poder Hipnótico, sueña, sueña, sueña, cada respiración, cada latido hará que entres en un trance más profundo, sueña, sueña, sueña

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

“Bajo mi orden, tu brazo se levanta, ¡ahora!

“Bajo mi orden, Ahora tu brazo va a empezar a bajar lentamente y mi entras tu brazo baja, TU también vas a ir bajando, sumergiéndote en un sueño relajante y profundo, el más profundo que has tenido. Cada vez vas a sentir este mundo desde lejos y comenzaras a acercarte al mundo de los sueños, Ahora”

“Bajo mi orden, a partir de ahora, escucharas solo mi voz claramente y el resto de los sonidos de este mundo los escucharas cada vez más lejos, más lejos, más lejos, Ahora”

Ahora tu cerebro está a 4Hz. Viaje astral.

Estas en estado Delta.

Ahora, vas a sentir que estas en una playa. Sientes el calor del sol calentando tu piel, sientes la cálida arena debajo de ti, ¡Ahora!

“Bajo mi orden, vas a mover los dedos en la playa, vas a sentir la arena en tus dedos, ahora”

Ahora, comienzas a escuchar a lo lejos, unas Gaviotas volando en lo alto. ¡Escuchas las Olas del mar meciéndose suavemente, como una respiración pausada y tranquila Ahora!

Ahora, recibirás el olor del mar en el aire de la playa. ¡Un aire puro y limpio, Ahora!

Ahora, respira Profundamente ese aire tan puro. ¡Siente como te llena de energía y vitalidad Ahora!

Ahora, ¡sientes el sabor salado que ese aire deja en tu boca, Ahora!

Ahora, la Imagen de la Playa va tomando cada vez más Brillo, se hace cada vez será más brillante y clara. ¡Ahora!

Bajo mi Orden, la imagen de la playa va tomando cada vez más brillo, ¡será cada vez más Brillante, Nítida y clara Ahora!

(el ritmo de tu voz ha de ser muy relajado, tranquilo e incluso pausado)

(una vez que la persona está soñando, pasarías a decirle lo siguiente)

“Ahora te das cuenta que estas tan relajado, tan en catalepsia, en un trance tan profundo que ya no puedes mover tu cuerpo”.

“Ahora estas tan Relajado que ya no quieres mover tu cuerpo Ahora!

“Ahora Tú no puedes mover tu cuerpo y cuanto más intentas moverlo, con más fuerza te quedas quieto, ¡Ahora!

“Te Ordeno que compruebes que No puedes mover tu cuerpo y cuanto más intentas moverlo con más Fuerza se queda quieto tu cuerpo y paralizado en catalepsia Absoluta Ahora!

Tú no puedes mover tu cuerpo, pero yo sí puedo mover tu cuerpo con mi poder hipnótico. ¡Ahora tu cuerpo se levanta y se pone de pies, Ahora!

Ahora, cuanto más intentes dejar quieto tu cuerpo, con más fuerza seguirá mi orden y se levantará poniéndose de Pie, ¡Ahora!

¡Ahora tu cuerpo se levanta! y cuanto más intentes dejar quieto tu cuerpo con Más fuerza se levantará Ahora!

Ahora, Bajo mi Orden tu cuerpo permanecerá allí de pie, hasta que Yo le Ordene otra cosa, ¡Ahora!

Ahora, Bajo mi orden, cuanto más intentes mover tu cuerpo, ¡con más fuerza tu cuerpo seguirá la Orden que yo le haya dado, ahora!

Ahora Tú no puedes mover tu cuerpo, porque estas bajo mi control hipnótico.

Te ordeno que intentes mover tu cuerpo y compruebes que cuanto más intentas moverlo, tu cuerpo permanece con más fuerza allí, de pies, quieto, ¡siguiendo la orden que yo le he dado, Ahora!

(Al comprobar que se no puede bajar el brazo se programa la Orden Post-Hipnótica)

Bajo mi orden, cada vez que YO TE DIGA la palabra "SUEÑA" entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que YO, (nombre del terapeuta) la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, cada vez que TU MISMO te digas la palabra "SUEÑA" entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que TU MISMO te des, la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, si Escuchas la palabra "SUEÑA" y NO SOY YO (nombre del terapeuta) o TU MISMO y es otra persona te ordeno que LO IGNORARES Y NO HARAS CASO, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

"Te ordeno que TE SIENTES, Ahora"

"Despierta, Ahora"

¡¡¡LISTO!!!

Comprobar Anclaje:

Activar Orden Post-Hipnótica.

Sueña. Sueña, Sueña

Estas bajo mi poder Hipnótico, sueña, sueña, sueña, cada respiración, cada latido hará que entres en un trance más profundo, sueña, sueña, sueña

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

Bajo mi orden, ponte de pie, ¡ahora!

(si el brazo se levanta; está bien programada el anclaje)

"Te ordeno que TE SIENTES, Ahora"

"Despierta, Ahora"

PROGRAMAR MANDAMIENTOS (FP-4)

Activar Orden Post-Hipnótica.

Sueña. Sueña, Sueña

Estas bajo mi poder Hipnótico, sueña, sueña, sueña, cada respiración, cada latido hará que entres en un trance más profundo, sueña, sueña, sueña

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

“BMO, PENSARAS solo de manera positiva, Ahora”

“BMO, HABLARAS solo de manera positiva, Ahora”

“BMO, a partir de ahora, IMAGINARAS tus objetivos frecuentemente, Ahora.

Especialmente en tus ratos libres, Ahora”

BMO, te SENTIRAS, optimista, positivo y triunfador, Ahora”

“BMO, a partir de ahora, NUNCA diferenciaras, ni serás negativo, ni en pensamiento, ni palabra, ni obra, Ahora”

“BMO a partir de ahora, está TOTALMENTE PROHIBIDO desenfocar o ser negativo, eso será para ti una Ley Sagrada y Santísima, Ahora”

BMO, a partir de ahora, si desenfocas te darás un BOFETON bien fuerte para castigarte y así aprenderás a no ser negativo, Ahora”

“BMO, a partir de ahora, CADA DIA serás un poco más positivo y sano en todos los sentidos, Ahora”

iiiiLISTO!!!!

¡¡FUERZA DE VOLUNTAD Y MORAL!! (FP-5)

PROCEDIMIENTO:

Explicar al paciente cómo funciona el FP-5.

Se utiliza como Base la Programación el Poder del faquir.

Requiere primero programar un FP 4.5 para adaptación del Subconsciente (vencer resistencias)

Programar FP-4.5:

Anestesiar Brazo Izquierdo – dar la orden hipnótica de clavar aguja en brazo anestesiado.

Programar el FP-5.

Dar la orden hipnótica de clavar la aguja en el brazo derecho sin anestesiarse.

Requiere Aguja, alcohol y algodón.

RECOMENDACIONES:

- Tener el guion impreso para garantizar que programe correctamente el FP5.
- Requiere silencio y sin interrupciones.
- El ritmo de tu voz ha de ser muy relajado, tranquilo e incluso pausado.
- Comprobar que la orden post-hipnótica este bien programada.
- Reforzar la orden post-hipnótica utilizándola de manera regular; ya sea por el Terapeuta o el propio paciente, ya que si no se usa pierde fuerza con el tiempo.

GUION DEL EJERCICIO:

1. Quiero que se sientes en una silla.
2. Cierra los ojos,
3. Activar los 4 anclajes naturales
 - Respiración
 - Mirada a la frente
 - Lengua en el cielo del paladar
 - Salivación
4. Activar Orden Post-Hipnótica.

Sueña. Sueña, Sueña

Estas bajo mi poder Hipnótico, sueña, sueña, sueña, cada respiración, cada latido hará que entres en un trance más profundo, sueña, sueña, sueña

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

“Bajo mi orden, tu brazo izquierdo está profundamente relajado, ¡ahora!

“Bajo mi orden, Ahora en este momento estas sintiendo tu brazo izquierdo completamente anestesiado y no sientes ningún dolor, Ahora”

“Bajo mi orden, tu brazo izquierdo esta completa y profundamente anestesiado y no sientes ningún dolor alguno, Ahora”

“Bajo mi orden, vas a clavar la aguja en tu brazo izquierdo y no vas a sentir ningún dolor, ni molestia alguna, Ahora”

“TE ORDENO QUE TE CLAVES LA AGUJA, AHORA”

(si se clavó la aguja ya lograste el FP4.5, Felicidades)

Bajo mi orden, cada vez que YO TE DIGA la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que YO, (nombre del terapeuta) la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, cada vez que TU MISMO te digas la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que TU MISMO te des, la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, si Escuchas la palabra “SUEÑA” y NO SOY YO (nombre del terapeuta) o TU MISMO y es otra persona te ordeno que LO IGNORARES Y NO HARAS CASO, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, vas a sacar la aguja de tu brazo izquierdo y la vas a clavar en el brazo derecho, ¡ahora!

“TE ORDENO QUE TE CLAVES LA AGUJA, AHORA”

(si se clavó la aguja ya lograste el FP-5, Felicidades)

Bajo mi orden, cada vez que YO TE DIGA la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que YO, (nombre del terapeuta) la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, cada vez que TU MISMO te digas la palabra “SUEÑA” entraras en este mismo nivel de trance hipnótico y aun mayor; y cada orden que TU MISMO te des, la ejecutaras con este mismo nivel de fuerza y aun mayor, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

Bajo mi orden, si Escuchas la palabra “SUEÑA” y NO SOY YO (nombre del terapeuta) o TU MISMO y es otra persona te ordeno que LO IGNORARES Y NO HARAS CASO, ¡¡AHORA!!

Sueña, Sueña, Sueña

“Te ordeno que SAQUES LA AGUJA, Ahora”

“Despierta, Ahora”

¡¡¡LISTO!!!

COMPROBAR ANCLAJE:

Activar Orden Post-Hipnótica.

Sueña. Sueña, Sueña

Estas bajo mi poder Hipnótico, sueña, sueña, sueña, cada respiración, cada latido hará que entres en un trance más profundo, sueña, sueña, sueña

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

Bajo mi orden, TE ORDENO QUE TA CLAVES LA AGUJA ENN TU BRAZO DERECHO, ¡ahora!

(si se clava la aguja; está bien programada el anclaje)

“Te ordeno que TE SAQUES LA AGUJA, Ahora”

“Despierta, Ahora”

LISTO YA ESTA PROGRAMADO EL FP-5

PROGRAMAR MANDAMIENTOS (FP-5)

Activar Orden Post-Hipnótica.

Sueña. Sueña, Sueña

Estas bajo mi poder Hipnótico, sueña, sueña, sueña, cada respiración, cada latido hará que entres en un trance más profundo, sueña, sueña, sueña

Bajo mi orden, todo tu cuerpo esta relajado, ¡ahora!

Bajo mi orden, te sientes tan relajado que ya no quieres moverte, ¡ahora!

“BMO, PENSARAS solo de manera positiva, Ahora”

“BMO, HABLARAS solo de manera positiva, Ahora”

“BMO, a partir de ahora, IMAGINARAS tus objetivos frecuentemente, Ahora.

Especialmente en tus ratos libres, Ahora”

BMO, te SENTIRAS, optimista, positivo y triunfador, Ahora”

“BMO, a partir de ahora, NUNCA diferenciaras, ni serás negativo, ni en pensamiento, ni palabra, ni obra, Ahora”

“BMO a partir de ahora, está TOTALMENTE PROHIBIDO desenfocar o ser negativo, eso será para ti una Ley Sagrada y Santísima, Ahora”

BMO, a partir de ahora, si desenfocas te darás un BOFETON bien fuerte para castigarte y así aprenderás a no ser negativo, Ahora”

“BMO, a partir de ahora, CADA DIA serás un poco más positivo y sano en todos los sentidos, Ahora”

¡¡¡¡LISTO!!!!