

Manual Hipnosis

Taller Práctico

TRANSFORMA CON LA HIPNOSIS



1º Edición 2019 en Andalucía España

ISBN: 84-930777-6-6

Depósito Legal:

B-2955677-2019

Copyright

Taller de Hipnosis Progresiva

Gracias por haber asistido a este Taller de Hipnosis Progresiva. Este Manual tiene el objetivo de presentar un método práctico, estructurado y eficaz de formación sistemática del desarrollo de las habilidades esenciales y las habilidades de hipnotización.

Este manual da por asentado que asistió al Taller presencial, por lo que solo se enfocara en términos generales importantes en formato de manual de bolsillo y abarca 2 cosas: principios y ejercicios.

Los principios incluyen algunos aspectos fundamentales de los modelos de hipnosis correspondientes a hipnosis progresiva (clínica), auto-hipnosis, hipnosis rápida y regresiones.

Actualmente existe un proceso de problemas psicológicos y emocionales (ansiedad, depresión, enfermedades, etc) que lleva al paciente a pedir terapia. En ese proceso, el paciente se da cuenta de que, pese a todos los esfuerzos que está haciendo no consigue salir del problema que tiene y que necesita pedir ayuda a un experto. En este proceso de sentir los problemas psicológicos y emocionales con terapias convencionales no tienen los resultados que desean; pero con la hipnosis, tienen un atractivo especial para el paciente para solucionar su problema.

La definición de la British Psychological Society (2001) como punto de partida y para tener una idea general de en qué consiste:

“El término hipnosis denota una interacción entre una persona, el hipnotizador, y otra persona o personas, el sujeto o los sujetos”

En esta interacción el hipnotizador intenta influir en las percepciones, sentimientos, pensamientos y conductas de los sujetos pidiéndoles que se concentren en ideas e imágenes que evoquen los efectos deseados. Las comunicaciones verbales que el hipnotizador utiliza para alcanzar estos efectos se llaman sugerencias.

Las sugerencias se diferencian de otras clases de instrucciones cotidianas en que implican que el sujeto experimenta la respuesta que sigue la sugerencia con éxito como involuntaria y sin esfuerzo. Los sujetos pueden aprender a utilizar la hipnosis por sí mismos en la AutoHipnosis”.

La hipnosis que se realiza en consulta la denominamos hipnosis clínica. Usándola como un desinhibidor emocional, se define como el uso de la sugestión para provocar cambios en los procesos cognitivos, fisiológicos, emocionales y conductuales del paciente.

La hipnosis clínica es un facilitador de cambio terapéutico; siempre, siempre, irá acompañada de otras técnicas de tratamiento, estará incluida en un paquete terapéutico realizado a medida para el paciente y su problemática en cuestión.

Entre los procesos de los que se obtiene el control están:

La atención. El hipnotizador dirige la atención del hipnotizado, quien deja de preocuparse por otros estímulos que no sean los que le indica el hipnotizador, sean estos estímulos reales o imaginarios; hasta tal punto que el hipnotizador llega a ser el único vínculo del sujeto con el mundo exterior.

El control de la conducta voluntaria. De acuerdo con el grado en el que cooperan, los sujetos ceden el control al hipnotizador, en el sentido de que hacen cualquier cosa que el hipnotizador le diga que haga y que se encuentra incapaz de hacer lo que el hipnotizador le diga que no puede hacer (siempre con la decisión libre de cooperar).

Quizás el efecto más profundo de la hipnosis es el **sentimiento de que tus acciones** te están ocurriendo, más que las estás haciendo (Lynn, Rhue, y Weekes, 1990).

Mitos y creencias erróneas

Vamos a repasar algunas falsas creencias sobre la hipnosis clínica.

1. “Con la hipnosis perderé la consciencia”

Nunca se va a perder la consciencia. El paciente hipnotizado participa de forma activa en el proceso. Teniéndose que concentrar en las sugerencias que el terapeuta le vaya diciendo, imaginando e implicándose emocionalmente en ellas. Si en algún momento el paciente pierde la consciencia simplemente es que se ha dormido.

2. “Si me hipnotizas te diré todo, no te podré mentir”

Falso. Al igual que en cualquier otra técnica psicológica el paciente puede mentir, no sirve para sacar la verdad. **Con la hipnosis se fomenta la flexibilidad cognitiva**, en la medida que el paciente se deje llevar las cosas sucederán, si no se deja llevar no sucederá nada reseñable. El punto importante para que el paciente no nos mienta y nos cuente la verdad, como en todo tratamiento, será la confianza y relación terapéutica que hayamos establecido con el paciente.

3. “Los hipnotizadores tienen poderes especiales”

Rotundamente no, los terapeutas expertos en hipnosis no han nacido con un poder especial. Un buen hipnotizador, como un buen terapeuta, aplica las técnicas adecuadas en el momento adecuado adaptándolo todo a la realidad del paciente. Como en cualquier técnica de relajación aquí lo importante será el manejo de la voz.

4. “Cuando me hipnotices haré todo lo que me pidas, quiera o no, perderé el control de lo que haga”

Por supuesto que esto es falso, **como hemos comentado antes la hipnosis se trata de dejarse llevar, si no se deja llevar no hay hipnosis.** El paciente se dejará influir por las sugerencias hipnóticas hasta el límite que ellos mismos consideren oportuno. Al igual que iniciar el proceso, si el paciente quiere puede finalizarlo.

A continuación se listan una serie de conocimientos científicos que se tienen sobre la hipnosis. Están sacados de (Lynn y Kirsch, 2004):

1. La habilidad para experimentar los fenómenos hipnóticos no indica credulidad o debilidad mental;
2. La hipnosis no está relacionada con el sueño (frecuencia delta 3 y 0 hz). Existe la hipnosis despierta (frecuencia zeta 6 y 4 hz)
3. La sugestionabilidad hipnótica depende más del esfuerzo y de la habilidad del paciente (imaginación) que de las habilidades del hipnotizador;
4. Las personas retienen la capacidad de controlar sus conductas durante la hipnosis, son conscientes de su alrededor y pueden observar los sucesos que ocurren fuera del marco de las sugerencias;
5. La amnesia espontánea post-hipnótica es relativamente poco frecuente;
6. Se puede responder a las sugerencias con y sin hipnosis, y la función de una inducción hipnótica es meramente la de incrementar la sugestionabilidad
7. La hipnosis no es un procedimiento peligroso
8. La mayoría de los sujetos hipnotizados no están simulando, ni simplemente acatando (son cómplices de las sugerencias realizadas durante la sesión de Hipnosis)
9. La hipnosis no fomenta que se re-experimenten, de forma literal, los sucesos de la infancia.

Ámbitos de aplicación de la hipnosis clínica

¿En qué casos y ámbitos es posible aplicar esta herramienta terapéutica?

1. Manejo del dolor

El uso de hipnosis tanto en dolor agudo como en dolor crónico es sin duda el ámbito clínico por excelencia de la hipnosis.

Las técnicas de analgesia hipnótica favorecen que el paciente no preste tanta atención, como suelen hacerlo, a la zona que le duele. Además ayuda a implantar la idea de que la intensidad de ese dolor la pueden manejar y modular ellos mismos. Favorece también la reinterpretación de las sensaciones dolorosas, provocando que sean más tolerables y menos incapacitantes. Por ende, con la hipnosis se favorece la idea de que el paciente puede ejercer cierto control y regulación sobre su dolor.

2. Manejo de la ansiedad

Además de todos los tipos de relajación existentes para el manejo de la ansiedad, es destacable la eficacia de la hipnosis clínica en trastornos de ansiedad como las fobias específicas (por ejemplo, el miedo a los perros o el miedo a volar), trastorno de pánico, agorafobia y la fobia social. La relación entre el grado de sugestionabilidad (cuanto más sugestionable seas mejor te vendrá la hipnosis) y la ansiedad es bidireccional por lo que será muy beneficioso el uso de esta técnica.

3. Trastornos psicofisiológicos

Englobamos en estos trastornos aquellas alteraciones físicas que, o bien en su aparición y/o mantenimiento, se ven influidas por factores psicológicos. **Estamos hablando de trastornos cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorios, dermatológicos...** etc. La hipnosis como técnica complementaria puede ayudar a reducir los síntomas mediante la sugestión

y reducir el nivel de estrés general del paciente gracias a la relajación. Además, favorecen las estrategias para el afrontamiento de ese estrés.

4. Trauma

Con la hipnosis clínica se facilita el acceso a la secuencia de recuerdos traumáticos, fomentando la exposición y afrontamiento a dichos recuerdos de manera progresiva.

Estos son algunos de los usos y aplicaciones que tiene la hipnosis clínica en el campo de la Psicología. Por favor, no caigamos en trucos baratos como los que muestran los programas de televisión.

ADVERTENCIA Y USO RESPONSABLE DE LA HIPNOSIS (Principiantes)

La hipnosis es un ámbito fascinante y malinterpretado por muchas personas. Dado que este manual presupones que tenemos nociones y conocimientos básicos de hipnosis, hemos decidido incluir esta advertencia preliminar para asegurarnos de que bajo conciencia utilizaras estos conocimientos de manera responsable en el caso de que sea la primera vez que hayas decidido aprender del tema.

Si lo aplicas TODO como se te enseñara y logras ser un profesional en Hipnosis Clínica mediante la constante práctica; la gente te preguntara:

¿Cuál es el secreto de tu éxito?

Curiosamente todos los libros y escritos te dicen cómo lograr tu objetivo... pero en pocos de todos los libros y escritos te indican advertencias sobre las consecuencias de la mala aplicación y uso de este conocimiento.

- En tu persona.
- En las personas a las cuál, les aplicas estas técnicas.
- Las personas más cercanas a ti.
- Dirás:

"Hey soy un hombre adulto; se ser responsables de mis actos"..

MUY CIERTO!!!

“Y como yo soy un hombre adulto y soy el responsable de darte este Manual, tengo la obligación moral y ética de darte las advertencias y uso responsable de un hipnologo utilizando técnicas aprendidas.”

Una vez que salgas de este Taller...ahora si... serás responsable de todos tus actos!!

Usar la Tecnología de Inteligencia Emocional para modificar el modelo de comportamiento de un paciente de manera eficaz.

GENERAS UNA FUERTE INFLUENCIA SOBRE ESA PERSONA.

Si no tienes cuidado y no tienes la experiencia en su uso, puedes generar situaciones que pueden salirse de tu total control y causar sufrimiento de manera irresponsable, ya sea directamente en tu persona, tu pareja, familia y todos los que te interesen o tengan que ver con tu vida.

¿Cuáles son los puntos, principios o reglas que debo yo de evitar como hipnologo?

¿Cuáles me evitaran problemas o actos irresponsables?

Para fin de este Manual, lo vamos a englobar en 6 reglas:

- 1.- Aléjate de las Personas Mentirosas y Conflictivas.
- 2.- Aprende a Escoger a los pacientes que más te conviene.
- 3.- No te conviertas o seas una persona sin escrúpulos.
- 4.- El Silencio es "ORO".
- 5.- Nunca te dejes dominar por tus emociones.
- 6.- Nunca manipules el libre albedrio mediante engaños y sobornos.

Objetivo General del Taller

Proporcionar los conocimientos de Técnicas Básicas de Hipnosis Progresiva tanto a personas como a profesionales de la salud y al público en general para atender personas con problemas de adicción a sustancias psicoactivas, alcohol, tabaco, sobre peso y temas psicológicos y/o emocionales, aplicando una metodología de rehabilitación integral del modelo subconsciente del paciente basado en la Tecnología de Inteligencia Emocional y de la Hipnosis.

Objetivos Específicos

Apoyar y orientar al terapeuta lograr el cambio en el estilo de vida al paciente para la formulación de su proyecto de vida, identificando factores de riesgo y creando además factores de protección que den soporte al mismo en su proceso de integración social y familiar.

La Fundación para la Paz de Mundial y el Desarrollo Humano tiene total uso exclusivo de la Tecnología de Inteligencia Emocional basado en la Hipnosis por parte de la patente ante la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, Núm. de Registro C BIO80328-0013.

Para la Aplicación de las diferentes técnicas de Hipnosis progresiva, rápida, auto-hipnosis y regresiones para el tratamiento de rehabilitación de modelo subconsciente del paciente con adicción a sustancias psicoactivas, alcohol, tabaco, sobre peso y temas psicológicos y/o emocionales, tratamiento científicamente comprobado, vanguardista, con resultados del 100% de efectividad, rápido, no existe confrontación o exhibición, y respetamos el proceso de cada persona

La Ciencia de la Hipnosis es una Tecnología en Inteligencia Emocional reconocida por la Secretaría de Trabajo y Previsión Social desde el año 2009, permite Replicar habilidades en minutos, y se basa en el hecho Científico de que toda persona, dependiendo de la tarea que este desempeñando emite en su cerebro unas ondas cerebrales.

Ondas que pueden medirse por medio del Aparato Científico que hay en todos los Hospitales conocido como Electroencefalograma (EEG).

La Hipnosis usa:

- a) El electroencefalograma para medir las Ondas Cerebrales exactas requeridas para el desempeño Eficaz y Eficiente de una habilidad o tarea concreta.
- b) Logra replicar esas Ondas Cerebrales en otra persona por medio de Fibra Óptica o pitidos auditivos.
- c) Logra pasar de una persona a otra el poder desempeñar esa misma tarea o habilidad con la misma maestría sin necesidad de aprender practicando durante largos años.

Esta Técnica puede replicar habilidades de cualquier persona en cuestión de minutos por 2 medios diferentes:

- 1.- Por medio de Fibra Óptica o Pitidos Auditivos (Inducción Externa de las Ondas Cerebrales)
- 2.- Un paso más allá

Por medio de la Tecnología de la Visualización en TV, Cine y Asociado. ("adaptar" el subconsciente las ondas cerebrales en cuestión de minutos.)

Comportamiento subconsciente de adicto/psicológico/emocional

El paciente copio un modelo de patrones de comportamiento autodestructivos en su subconsciente, esos patrones con el paso del tiempo y vivencias más estresantes hacen que esos patrones tomen más fuerza con el transcurso del tiempo llegando a controlar literalmente la vida del sujeto.

Rehabilitación del subconsciente de adicto/psicológico/emocional

La Ciencia de la Hipnosis es una Tecnología de Inteligencia Emocional, se ha basado en la investigación de esos modelos autodestructivos y ha desarrollado esta ciencia para eliminarlos

de raíz y no solo eso si no ha creado la metodología exacta usando Hipnosis para instalar nuevas programaciones en el subconsciente capaces de cambiar su vida de consumo a una vida más sana, alejándose de comportamientos de adiciones/psicológicos/emocionales de forma natural por medio de programar en el subconsciente con técnicas de Hipnosis.

Es decir, al acceder al subconsciente del paciente usando Hipnosis sustituye modelos autodestructivo por modelos constructivos a nivel subconsciente por eso la Hipnosis da tan excelentes resultados como Tecnología de Inteligencia Emocional.

Así que con la aplicación de la Tecnología de Inteligencia Emocional con las diferentes técnicas de Hipnosis, podremos fácilmente rehabilitar a un paciente en convertirlo en una persona con valores morales y sustituiremos sus programaciones que lo hacen ser una persona autodestructiva.

Tenemos la convicción de la eficacia del tratamiento basados en la ciencia de la Hipnosis que es una Tecnología de Inteligencia Emocional, garantiza los derechos humanos fundamentales para la existencia humana y que deben RESPETARSE del usuario como son: el derecho a la salud, dignidad humana, la igualdad, la seguridad, el respeto a la persona, la NO discriminación, la integridad física, psicológica y moral, la protección contra tratos crueles, inhumanos o degradantes; la honestidad, la humildad y el sentido de responsabilidad, a través de la aceptación y confrontación subconsciente del problema y la recuperación del mismo, para efectos de que el usuario adquiera las herramientas necesarias para la reinserción a la familia y a la sociedad.

Otra prioridad de la Tecnología de la Inteligencia Emocional es reparar el lazo familiar, social y laboral del paciente, ya que nuestra filosofía y creencia es la familia con columna de cualquier persona, por lo que también rehabilitaremos su modelo subconsciente de comportamiento familiar como prioridad para la Fundación para la Paz Mundial y el Desarrollo Humano.

CAMBIANDO TU PRESPECTIVA Y ENFOQUE!!

TE EXPLICO!!!

Descubriendo el Hipnologo que hay en ti...

Los Factores que Provocan el sufrimiento en las personas.

En la actualidad la mayor parte de los casos son:

FACTORES PSICO-SOCIALES Y NO FACTORES ORGÁNICOS

Las Subpersonalidades del Tipo del Paso 1, te inducen "Miedo a ser Engañado" para hacer que Tú **NO LO INTENTES**. Y así alejarte de esa Felicidad que Deseas.

Las Subpersonalidades del Tipo del Paso 2, te inducen "Miedo al Rechazo Social o Laboral" para hacerte quedar **PARALIZADO**.

Y así alejarte de esa Felicidad que te Mereces.

Y las Subpersonalidades del Tipo del Paso 3, te inducen "rigidez", "ira", "orgullo" y "desesperación" para hacerte "Abandonar a un metro del oro". Y así Impedir que llegues a Ser Feliz.

¿Te das cuenta?

Si queremos alcanzar la Felicidad, tenemos que **COMPRENDER** como las Subpersonalidades trabajan para **MANIPULARNOS**, por medio de hacernos sentir Sentimientos Negativos.

Unos Sentimientos Negativos cuyo propósito es hacernos realizar Acciones como **NO INTENTARLO**, quedar **PARALIZADOS**, o **ABANDONAR**. Y así mantenernos en el **FRACASO**.

Así que si alguna vez, te ves lleno de miedo y Tentado a No Intentarlo, a quedarte Paralizado por la preocupación, o tentado a Abandonar ¡Recuerda! Que eso es síntoma de que **SI LO INTENTAS** y sigues adelante, alcanzarás la Felicidad!!!

Los Programas Mentales trabajan, en muchos casos, **INDUCIENDO SENTIMIENTOS** en nosotros. Unos Sentimientos que nos hacen realizar **CIERTAS ACCIONES**.

Las Estrategias Mentales (EM), trabajan induciendo "Energía", Deseo, y Sentimientos Positivos, que nos hacen tomar unas acciones que nos conducen a la Felicidad.

¿Comprendes cuál es el Proceso por el que la Programación Mental cumple los Resultados para los que está Programada?

La Capacidad del Paciente de:

Controlar los Estímulos Psicológicos y Psicosociales

A través de los cuales, aislados o combinados, evitan que sea afectado en la salud personal del paciente.

Correcto Funcionamiento:

- 1.- Sistema de creencias y hábitos de comportamiento
- 2.- Fisiología/aspecto físico.
- 3.- Uso de autoafirmaciones
- 4.- Propósitos y objetivos (metas y compromisos)
- 5.- Ética de trabajo
- 6.- Apertura al aprendizaje.
- 7.- Meditación. (Control de tu persona)
- 8.- Control emocional (control de tu entorno)
- 9.- Solución de problemas.

CAMBIAR TU ESTILO DE VIDA

Para un buen ejercicio de Hipnosis y hacer que tus pacientes sean un “Hombre o Mujer de Feliz”, es necesario que se valore al individuo, aumente su autoestima y en su salud mental... para así Obtener:

UN EQUILIBRIO BIO-PSICO-SOCIAL

Ser un “Hombre o Mujer Feliz” es Parte Integral de la salud física y mental del individuo.

Otro factor importante en la Hipnosis es:

ESTADOS EMOCIONALES

La Hipnosis explica que no existe tal cosa como la atracción, la pasión, la excitación.

La Hipnosis indica que la pasión, la atracción, la excitación, son procesos mentales que las personas experimentan, y estos procesos están directamente relacionados con las conductas de las personas.

De modo que si TÚ quieres cambiar la conducta de un paciente y de cómo te ve empáticamente, TÚ tienes que cambiar el estado emocional del paciente con respecto como siente el trauma de adicción/psicológico/emocional.

¿Cómo logras esto?

Explica La Hipnosis que a través de uso de la conversación con sugerencias; junto a tu apariencia y actitud; podemos capturar y guiar la imaginación de una persona y hacerlas experimentar estados emocionales de confianza y empatía y relacionar estos estados con el Hipnólogo.

Ahora aprenderás los detalles de cómo desarrollar cada una de las destrezas y habilidades con un enfoque teórico-práctico que te permitirán crear e inducir un estado de trance emocional para generar una confrontación para eliminar un trauma reprimido en un paciente.

ESTAS LISTO!!! COMENZAMOS!!!!

Partiendo del momento en que la contactas a tu paciente, debes hacer:

Contacto físico con el cliente, TOCALO!!!

(Factor importante)

El contacto físico le hará saber que puede confiar en ti y podrás expresar sentimientos de empatía con mayor facilidad.

CONVIERTE el contacto físico EN PARTE de la conversación con el paciente durante el proceso de terapia Utilizado contacto físico accidental.

TONO DE VOZ Y RESPIRACIÓN

Otra Estrategia Mental que podemos usar:

Copiar el tono de su voz. (El timbre, el volumen y las pausas que utiliza en su plática contigo)

Copiar la forma de respiración del cliente en la plática. (Crea un lazo más estrecho)

"Cuando te estresas, respiras por el pecho" (Falta del aire)

"Cuando estas relajado, respiras por el estómago"

Ejercicio de Respiración

Aumenta tu destreza para tener una Voz con aplomo y firme, Voz Grave y Profunda que agrada mucho a los clientes.

PLANIFICACIÓN EFICAZ PARA INDUCIR NIVELES DE TRANCE Y CREAR ESTADOS EMOCIONALES (SUGESTION)

Una Planificación Eficaz en Hipnosis, servirá de base para seguir paso a paso, todo lo necesario para lograr nuestro objetivo.

Puntos Importantes:

Primero para crear un estado emocional en alguien, debes primero sentir ese estado emocional tú mismo (Proyectar al paciente).

- Sacar al paciente 3 si mediante preguntas.
- Aislar de cualquier interrupción y ruidos.
- Lugar privado y seguro para el paciente.
- En caso de ser hombre el terapeuta, y la paciente es una mujer o menor de edad; tener siempre una persona, enfermera, asistente o familiar/acompañante durante la sección de hipnosis.
- Evitar cruzar pies y manos durante la sección.

Niveles de Hipnosis

- 1.- Fp 1: Cuando el Hipnologo tiene control sobre los parpados.
- 2.- Fp 2: Cuando el Hipnologo tiene control sobre el dedo del paciente.
- 3.- Fp 3: Cuando el Hipnologo tiene control sobre el brazo del paciente.
- 4.- Fp 4: Cuando el Hipnologo tiene control sobre el cuerpo del paciente.
- 5.- Fp 5: Cuando el Hipnologo tiene control sobre la voluntad del paciente.

Puntos importantes:

- Hablar pausado y claro, entre más alto el Fp mas lento hablaras.
- Nunca dejar de hablar.
- Nunca dar una orden directa o autoritaria.
- Dar sugerencias que el paciente tiene el control.
- Dar 10 órdenes mínimo en cada Fp.
- Comprobación.
- Redirección de anclaje
- Orden post-hipnótica.
 - Autoridad hacia el terapeuta.
 - Autoridad hacia el paciente.
 - Bloquear autoridad a todo mundo.

Ejercicios

Aquí te pongo un resumen de todas las órdenes para todos los FPs:

(Nota2: Recuerda que cuando es Autohipnosis es Mejor usar frases con más fuerza de voluntad, en plan:

"Te ordeno que una parte de tu cuerpo se relaje AHORA".

Pero cuando es Hipnosis a otra persona es recomendable usar frases más amigables, en plan:

"Ahora, una parte de tu cuerpo se relaja, Ahora".

Al menos hasta el FP4; básicamente para que la persona no tenga resistencias mentales. Ok?)

"Te ordeno que una parte de tu cuerpo se relaje AHORA. Y te ordeno que esa Relajación sea AGRADABLE!"

"Te ordeno que tu respiración se haga más Tranquila, Pausada y Relajada ¡Ahora!

Tu respiración está siendo más Relajada y Completa, lo cual te permite Asimilar mejor el Oxígeno que Respiras y mejorar el riego Sanguíneo de tu Cerebro. Cada vez que respiras, tu respiración se hace más Relajada, y tu trance Hipnótico es mayor, con lo que estás cada vez más bajo mi control."

Bajo mi Orden Imagina que muerdes un limón y que su ácido jugo inunda tu boca, sobre todo la parte que se encuentra debajo de tu lengua. Ahora Piensa la fase: "Mi boca se llena de Saliva, fluida, abundante, agradable. Piénsala Ahora!

¿Cuánta felicidad sientes ahora? Bajo Mi orden, tu mente se sentirá más Feliz Ahora! Bajo mi orden, de lo más profundo de tu mente, está surgiendo un recuerdo, un recuerdo de aquel momento de tu vida en que te sentiste más Feliz. Lo recuerdas? En ese momento irradiabas felicidad, tenías una sonrisa en tu boca y sentías un calorcito en tu pecho muy agradable, recuérdalo ahora!

"Ahora te Ordeno que te sientas más FELIZ ¡Ahora! Tú estás Obedeciendo mi orden y te estás sintiendo más FELIZ. Así estás viendo que mi control hipnótico sobre ti es cada vez mayor, pues te estoy haciendo sentir FELIZ sólo por la Fuerza de mi Orden"

"Bajo mi Orden, tu mente está funcionando a 8Hz, estás en estado Alfa ¡Ahora! Cierra tu puño derecho, y mira hacia arriba, Ahora!

Bajo mi Orden tú te estás relajando y aumentando cada vez más tu trance hipnótico para obedecer cada vez más mis órdenes".

"Bajo mi orden tu tienes cada ves mas ganas de que tus ojos permanezcan cerrados, ahora!Te ordeno que cierres los ojos ¡Ahora! Bajo mi orden tus ojos permanecerán cerrados, y por más que intentes abrirlos seguirán cerrados. Cuanto más intentes abrir tus ojos, más cerrados estarán tus ojos! Ahora te ordeno que intentes abrir tus ojos, y verás que cuanto más intentas abrir tus ojos, más Cerrados permanecen ellos solos ¡Intentalo ahora!"

"Ahora te ordeno que TODO Ruido que escuches AUMENTE tu Trance Hipnótico. Cada vez que escuches a un auto, una música, un niño, o cualquier otro ruido, ese ruido aumentará tu Trance Hipnótico, y te dejará aún más bajo mi control!"

"Te ordeno que cada vez que Sientas esa sensación de Ansiedad, tu Trance Hipnótico sea Mayor, y quedes aún más bajo mi control"

“Tus subconsciente ve como mi poder hipnótico sobre de ti sigue aumentando cada ves mas 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 esa 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, espalada 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 toda 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!

"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!"

"Te ordeno que el dedo índice de tu mano derecho Tiemble ¡Ahora!"

"Ahora has comprobado que tu voluntad es mía, estas bajo mi poder hipnótico, las ordenes que yo te doy tu Mente las obedece. Tú sabes que esto es verdad porque lo has comprobado, y te sientes Impresionado por el Poder que tienen mis Palabras en tu Mente!"

"Bajo mi Orden tu Brazo Derecho va a comenzar a Levitar. Lo sientes Muy Ligero, muy muy ligero. Así que va a flotar ¡Ahora!"

"Ahora, te imaginas que una grúa ata con unos cables tu brazo, y tu brazo va a elevarse hasta lo más alto, levantado por esa grúa invisible hasta lo más alto que puedes levantarlo. Así tu brazo se levanta ¡Ahora!"

"Ahora vas a comprobar que yo tengo Más Poder sobre tu cuerpo y tu mente que tú mismo. Para ello, vas a intentar bajar tu brazo y verás que No vas a poder bajar tu brazo. Cuanto más intentes bajar tu brazo más arriba subirá tu brazo. Y así comprobarás que mi poder sobre tu mente es Inmenso"

"Te ordeno que a partir de ahora, cada vez que escuches la frase "SUEÑA" entrarás automáticamente en el mismo Trance Hipnótico en que estás ahora. Y cada vez que uses esa frase y caigas en hipnosis, tu trance hipnótico será cada vez Más Profundo, con lo que cada vez que uses esa frase estarás Aun Más bajo mi control. Obedece ¡Ahora!"

"Ahora tu Brazo va a comenzar a bajar lentamente, y mientras tu brazo baja tu también vas a ir bajando, sumergiéndote en un sueño relajante y profundo. Cada vez vas a sentir este mundo desde más lejos y comenzarás a acercarte al mundo de los sueños, Ahora!"

“A partir de ahora, sólo mi voz continuarás escuchando claramente. Como si surgiera de una radio ó de un teléfono móvil que está ahí en tu sueño. El resto de sonidos de este mundo los escucharás cada vez más lejos, más lejos, más lejos, ¡Ahora!”

Ahora, tu Cerebro está funcionando a 4hz. Viaje Astral. Estas en estado Delta AHORA!

Ahora, vas a sentir que estas en la Playa. Sientes el calor del sol calentando tu piel. Sientes la cálida arena debajo tuyo, 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!

“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 si 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 Pies 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 pies, 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!

Bajo mi Orden tu cuerpo volverá a la postura de reposo y se colocará bien cómodamente, Ahora!

Bajo mi Orden cuando tu escuches de mi voz la frase "SUEÑA" volverás Instantáneamente al mismo estado de Hipnosis en el que estas en estos momentos, Ahora!

Bajo mi Orden, en cualquier momento y situación cuando tu escuches de mi voz la frase "SUEÑA" Tu cuerpo se relajará, tu cerebro bajará a 8hz, a 6hz y a 4hz. Tu predominio parasimpático aumentará. Volverás a estar tan relajado como estas ahora, entrarás en catalepsia absoluta, sentirás la playa, tu aura aumentará al nivel en el que estás ahora y volverás a estar bajo mi poder hipnótico con fuerza práctica 4 igual que estas en estos momentos, Ahora!

Bajo mi Orden cada vez que escuches de TU VOZ, la frase "SUEÑA" estarás más hipnotizado y aun mayor y cada orden que TU te des la ejecutaras con el mismo nivel de fuerza y aun mayor, Ahora!

Bajo mi Orden cada vez que escuches de mi voz, la frase "SUEÑA" estarás más hipnotizado y aún más bajo mi control, Ahora!

Si es cualquier otra persona quien dice esas frases, entonces no funcionará, porque sólo funcionarán cuando yo diga la frase "SUEÑA", Ahora!

Bajo mi Orden, ahora irás despertando poco a poco. Y en cuanto cuente hasta 5 tú abrirás los ojos y te sentirás descasado, tranquilo y con un gran entusiasmo, amor y gratitud hacia la Vida.

1 tu cerebro está funcionando a 6 Hz. Catalepsia. Estas en estado zeta.

2. Tu cuerpo comienza a recuperar el movimiento y ahora tú ya puedes moverte a voluntad.

3.- Tu cerebro está funcionando a 8hz. Estas en estado alfa.

4.- Ahora tú ya comienzas a despertar completamente y a sentirte completamente lucido y despierto, Ahora!

5.- Bajo mi Orden tú ya puedes abrir los ojos. Ahora! Abre los ojos Ahora!

Programación de Fp al Fp4 por autohipnosis.

Ha vinos programar los Fps hasta el Fp4 de manera manual, ahora usaremos el audio de auto-hipnosis la cual reforzara los Fp a Nivel 4.

- Poner audio autohipnosis usando audífonos.

Hasta aquí queda programado el Fp 4.

Una vez programado el Fp4, se comprueba el anclajes este bien instalado; ahora a programar las directrices o mandamientos de la Hipnosis.

DIRECTRICES o MANDAMIENTOS DE LA HIPNOSIS

Son órdenes instalados en el subconsciente del paciente para empezar a modificar el modelo subconsciente de comportamiento del paciente.

Este paso se puede hacer en cualquier nivel de Fp, y hacer bases de adaptación a la nueva programación del modelo de comportamiento del paciente.

HIPNOSIS. - Son 7 Mandamientos.

1 PENSAMIENTO – PALABRA (en FP4)

Bajo Mi orden solo Pensarás sólo en forma positiva, ¡Ahora!

Bajo Mi orden a partir de ahora sólo hablarás cosas positivas, ¡Ahora!

2 IMÁGENES. En forma de imágenes.

Bajo Mi orden Imaginarás tus objetivos frecuentemente, sobre todo en tus ratos libres ¡Ahora!

3 EN FORMA DE SENTIMIENTO.

Bajo Mi orden Te sentirás Optimista, Positivo y Triunfador en todo momento ¡Ahora!

4 ¡LA ORDEN DE NO HACERLO! En FP5

Bajo Mi orden nunca desenfocarás ni diferenciarás, ni serás negativo, ni en pensamiento, ni en palabra, ni en obra (lenguaje bíblico) ¡Ahora!

5 ¡PROHIBIDO! Se maneja más con el tema de la Ley.

Bajo mi Orden, está totalmente prohibido desenfocar o estar negativo, eso será para ti Ley Sagrada y Santísima ¡Ahora!

6 BOFETÓN. (OPCIONAL)

Bajo mi orden, si desenfocas te darás un bofetón bien fuerte para castigarte y así aprenderás a no ser negativo ¡Ahora!

Este mandamiento se puede poner con la autorización del paciente y puede ser retirado al volver a hacerlo entrar en trance se le dije que ignore este mandamiento.

7 RECURSIVA. Cada día mejor.

Bajo mi orden, cada día serás un poco más positivo, entusiasta y enfocado en todos los sentidos ¡Ahora!

HIPNOSIS RÁPIDA

Nunca mencionar la palabra hipnosis, usar sugerencias para estimular la imaginación del paciente.

Lenguaje

Se usa un lenguaje lento en la hipnosis progresiva, pero en hipnosis rápida es rápido y no dejar de hablar, aun cuando haya mucho ruido alrededor, y re-direccionar que cada ruido, movimiento, dolor que haya alrededor hará que te relajes más y escuchas con más atención a mi voz.

Símbolos y metáforas, el subconsciente se comunica con símbolos por lo tanto usamos lenguaje metafórico, y no lógico, por ejemplo

Estas tan rígido como una tabla, imagina que caminas en un bosque muy hermoso

Imagina que estas tan rígido como una plancha de acero, duro y firme, e imagina que tienes una pluma muy ligera en medio.

Adaptación del subconsciente preguntarte 3 veces, es decir sacar los 3 si.

Lenguaje usando redirección de anclaje.

- 1.- puedes sentarte cómodamente... si
- 2.- Puedes apoyar bien tus piernas o pies en el piso?
- 3.- puedes acomodar tus manos sobre tus rodillas, puedes hacer una respiración profunda.

DINAMICAS!!

1.- OJOS PEGADOS!! (FP1)

A.- poner tu dedo en la coronilla levantando la mirada al dedo en la coronilla.(reflejo físico)

B.- ojos pegados con pegamento o son de metal (sugestión)

C.- ojos relajados... relajación por partes, cuando sientas tus músculos de tus párpados estar totalmente relajados, no podrás abrirlos (exige mas imaginación del paciente más intenso)

2.- DEDOS IMANES!! Los dedos de tus manos se juntan como 2 imanes, hacer Ejercicio. (FP2)

3.- DEDOS PEGADOS!! (FP2.5) Tus dedos están tan pegados por el imán y el pegamento y te es imposible despegarlos.

4.- MANOS IMANES!!! Ejercicios. Orden más redirección de anclaje (FP3)

5.- MANOS PEGADAS!!! (FP3.5)

6.- CUERPO RIGIDO!!! (FP4) ejercicio 2 sillas y pluma en estómago.

Dar orden de rigidez por sección del cuerpo.

USAR LEY DE CAUSA Y EFECTO.

Son órdenes que estimulan la sugestión de que al hacer una orden, genera una acción.

- Entre más mueves tu mano más risa te da.
- Cada vez que sientas miedo, serás cada vez más valiente y seguro.
- Disociar miedos, y asociar deseos, ser valiente, etc.

ORDEN POST HIPNOTICA

- Autoridad hacia el terapeuta.
- Autoridad hacia el paciente.
- Bloquear autoridad a todo mundo.