

TÉCNICAS PARA ALCANÇAR OBJETIVOS

USANDO AUTO-HIPNOSE

ORGANIZADOR: J. MARINS

USO EXCLUSIVO NOS TREINAMENTOS **MOVLIBER**

Como posso usar a Auto-Hipnose para alcançar meus objetivos?

A auto-hipnose é frequentemente usada para **modificar comportamentos, emoções e atitudes**. Muitas pessoas usam a auto-hipnose para lidar com problemas da vida cotidiana. A auto-hipnose pode aumentar a sua confiança e até te ajudar a desenvolver novas habilidades. Ela também pode servir como um aliviador do estresse, da ansiedade e ser usada para ajudar a superar hábitos como fumar e comer demais.

Nos esportes, a auto-hipnose pode melhorar o desempenho atlético de homens e mulheres. E também pode ser útil para pessoas que sofrem de dores físicas ou doenças relacionadas ao estresse.

A Técnica da Auto-Hipnose

Depois de ler tudo isso, você deve estar curioso sobre como realizar a Auto-Hipnose. Então, eu vou te apresentar uma técnica simples, mas eficaz desse procedimento.

Esta técnica é chamada **auto-hipnose de fixação dos olhos**. Apesar de simples, essa é uma das formas mais populares e eficazes de auto-hipnose já desenvolvidas.

Vamos começar usando isso como um método para te ajudar a relaxar. Depois de praticar algumas vezes, vamos adicionando sugestões hipnóticas e imagens.

Em primeiro lugar, é importante que você reduza as distrações, indo para um lugar onde seja improvável ser perturbado. Desligue o telefone, a televisão, o computador etc. Essa é a sua hora. Você deve se concentrar em seu objetivo de auto-hipnose e nada mais.

Feito isso, vamos ao passo a passo:

1. Sente em uma cadeira confortável com suas pernas e pés descruzados.

Evite comer uma grande refeição antes, para que você não se sinta inchado ou desconfortável. A menos que você deseje cochilar, sente-se em uma cadeira. Ficar deitado em uma cama provavelmente vai induzi-lo ao sono.

Utilize roupas confortáveis e tire seus sapatos. Se você usa lentes de contato, é aconselhável removê-las. Mantenha suas pernas e pés descruzados.

2. Olhe para o teto e respire fundo.

Sem esticar o pescoço ou inclinar a cabeça para trás, escolha um ponto no teto e fixe o seu olhar neste ponto. Enquanto você mantém seus olhos fixos nesse ponto, respire profundamente e segure o ar por um momento e então expire.

Silenciosamente repita a sugestão “Meus olhos estão cansados e pesados e eu quero **entrar em auto-hipnose agora**”.

Repita o processo para si mesmo algumas vezes. Caso os seus olhos demorem a ficar pesados, deixe-os fechados e relaxe em uma posição normal. É importante, ao fazer a sugestão, que você diga para si mesmo com vontade, mas sem pressão. Diga de forma suave e calma, mas de forma convincente.

3. Deixe seu corpo relaxar.

Permita que seu corpo fique solto e mole na cadeira como uma boneca de pano. Em seguida, lentamente, conte silenciosamente de cinco até zero.

Diga a si mesmo que a cada contagem, você ficará cada vez mais relaxado. Mantenha-se nesse estado relaxado durante alguns minutos enquanto se concentra na sua respiração.

Observe a movimentação do seu peito e do seu diafragma. Esteja ciente do quão relaxado seu corpo está se tornando sem você sequer ter que tentar relaxá-lo. Quanto menos você tentar, mais relaxado você ficará.

4. Quando estiver pronto, volte para a sala contando de 1 a 5.

Diga a si mesmo que você estará se tornando consciente do que está ao seu redor, e na contagem de 5, você vai abrir os olhos. Conte de 1 a 5 de uma forma animada e enérgica. Na contagem de 5, abra seus olhos e estique seus braços e pés.

Repita esta técnica três ou quatro vezes e observe como a cada vez você irá atingir um nível mais profundo de relaxamento.

Se achar que você não relaxa tanto quanto gostaria, não force. Há uma curva de aprendizado envolvida, portanto, determine a prática da auto hipnose em uma base regular.

Às vezes as pessoas podem se sentir um pouco vagarosas ou sonolentas depois de sair da hipnose. Isso é semelhante ao acordar de uma cochilo à tarde, é inofensivo e passa depois de alguns momentos. No entanto, **não dirija nem opere máquinas até sentir-se completamente acordado.**

Dificuldades de Aprendizagem da Auto-Hipnose

Você já experimentou a frustração de ter um nome na ponta de sua língua, mas não conseguir pronunciá-lo? Quanto mais você se esforça para lembrar do nome, mais difícil é para recordar. Então, quando você relaxa, o nome volta para você.

Às vezes, quando tentamos demais, nós nos bloqueamos de alcançar nossos objetivos. A atitude que você toma para a auto-hipnose irá determinar a facilidade com que você aprende.

Não tente demais ou defina metas irrealistas. Relaxe e faça no seu tempo. Aceite o ritmo no qual você consegue resultados, por menores que eles possam parecer a princípio. Acredite em si mesmo, você vai continuar a alcançar o sucesso que você deseja.

Sugestões Pós-Hipnóticas e suas Regras

A hipnose é um estado de **sugestibilidade aumentada**. Dar sugestões a si mesmo, quando hipnotizado, vai permitir que uma ação ou resposta aconteça após a experiência hipnótica ocorrer.

Isso é chamado de **sugestão pós-hipnótica**. Fazê-las irá ajudá-lo a alcançar seus objetivos.

Ao longo dos anos, hipnoterapeutas desenvolveram regras de sugestão. Estas são as diretrizes que permitirão que você alcance o máximo de sucesso com as sugestões que você dá a si mesmo.

A seguir um resumo dessas regras.

1. Diga com sinceridade

Sugestões hipnóticas devem ser repetidas silenciosamente. Não esqueça de repetir as sugestões com sinceridade, de forma confortável, positiva e confiante.

2. Sugestões precisam ser formuladas positivamente e no tempo presente.

A maioria de nós reage mais favoravelmente a uma sugestão positiva do que a uma sugestão negativa. Um bom exemplo disso pode ser encontrado no nosso dia-a-dia. Se você deixa um objeto cair, qual pedido você prefere ouvir: “Não deixe aquilo no chão!” ou “Você se importaria de pegar aquilo?”. Mesmo indicando a mesma ação, a segunda opção é mais simpática. Concorda?

Sugestões são muito mais eficazes quando você menciona o que você deseja que aconteça, ao invés do que você quer se afastar. Por exemplo: “Eu estou calmo” é melhor do que “Eu não estou ansioso”.

Ademais, é bom sempre optar por sugestões propositivas, evitando termos como tentar, que implica em dificuldade e luta. Por isso sempre opte por construções como “Eu estou parando de fumar com facilidade” ao invés de “Eu vou tentar parar de fumar”.

Seguindo esse exemplo, sempre formule suas sugestões no presente, como se estivessem acontecendo neste momento no tempo. Então, “Estou relaxado no avião” é melhor do que “eu vou estar relaxado quando estiver no avião”. Ou, “Estou me tornando mais confiante” é melhor do que “Vou tentar ser confiante”.

3. Faça sugestões específicas e realistas.

Suas sugestões serão mais eficazes se forem específicas e realistas. Se você deseja melhorar o seu desempenho na natação, seria irreal usar a sugestão “Eu sou um nadador de classe mundial”, a menos que naturalmente você seja ou esteja prestes a se tornar um campeão do mundo.

Ao invés disso, se pergunte o que especificamente você deseja melhorar na natação. Se você quiser melhorar seu nado de peito, você deve usar uma sugestão realista adaptada a essa modalidade específica da natação.

Estruture suas sugestões sobre as mudanças que você deseja ver em si mesmo e não de coisas que estão fora do seu controle, como eventos externos e outras pessoas.

Tente focar em um único objetivo. Não adianta dar sugestões para duas ou três questões ao mesmo tempo. Por exemplo, a sugestão “Estou confiante de que posso perder peso e parar de fumar” provavelmente não será eficaz. Trabalhe um objetivo de cada vez, repetindo sugestões associadas com esse objetivo. Quando você ver alguns resultados, passe para a sua próxima meta.

4. Repetição de sugestões

Os publicitários sabem o valor da sugestão, é por isso que repetem propagandas de televisão e de rádio em uma base regular.

Uma das regras mais importantes na prática de auto-hipnose é a repetição das sugestões. Você atinge o ponto certo potencializando uma mudança positiva.

ÚLTIMAS DICAS

Se gostou, conheça mais sobre o Movimento Libertologia, e todos os treinamentos e ações sociais desenvolvidos pelo **MovLiber**.

Assine a nossa newsletter e receba conteúdos exclusivos para melhorar ainda mais sua performance e alavancar sua carreira.

Visite o site e Seja Livre, Feliz e Sempre Próspero!

www.movliber.org

Sou J.Marins, escritor, jornalista, sociólogo, juiz federal do trabalho, cofundador do Movimento Libertologia e criador da Ciência da Liberdade