

TÉCNICAS PARA ELIMINAR ANSIEDADE E FOBIAS

USANDO AUTO-HIPNOSE

ORGANIZADOR: J. MARINS

USO EXCLUSIVO NOS TREINAMENTOS **MOVLIBER**

Roteiro de Auto-Hipnose para te Ajudar a Relaxar e Reduzir a Ansiedade e as fobias

Abaixo está um exemplo de roteiro projetado para ajudar você a relaxar e lidar com a ansiedade. Sinta-se à vontade para alterar as imagens sugeridas para aquelas que atendam às suas necessidades específicas.

Você pode se imaginar em uma praia ou em um parque num dia de sol. Você também pode querer mudar o simbolismo utilizado para resolver um problema no qual você deseja trabalhar.

Grave o texto para ouvir ou peça para alguém ler para você.

Primeiro, coloque-se em Hipnose como visto nos outros arquivos:

1. Sente-se em um lugar confortável com pernas e pés descruzados.
2. Sem inclinar a cabeça ou esticar o pescoço, escolha um ponto no teto e fixe seu olhar nesse ponto. Enquanto você mantém seus olhos fixos no ponto, respire fundo e segure por tanto tempo quanto achar confortável. Quando expirar, repita a sugestão "Meus olhos estão cansados e pesados e eu quero entrar em auto hipnose AGORA". Repita esse processo para si mesmo algumas vezes e, se seus olhos ainda não estiverem pesados, deixe-os fechar e relaxe em uma posição normal.

Repita o Seguinte Roteiro Para si Mesmo em Silêncio e com Convicção:

“Agora estou permitindo que meu corpo fique solto e mole na cadeira como uma boneca de pano. Conforme eu continuo a relaxar, eu percebo onde o conforto está em meu corpo.

Talvez eu note uma sensação de aquecimento confortável em minhas mãos e dedos ou talvez o conforto seja perceptível em outra parte do meu corpo. A cada respiração e a cada som que eu ouço, o conforto se aprofunda.

Eu agora conto de 5 até 0. A cada contagem meu relaxamento se aprofunda. Podendo até dobrar. Cinco – mais profundo – quatro – mais calmo – três – mais relaxado – dois – um – zero”.

“Eu agora me imagino em uma praia de areia dourada. Eu posso sentir o calor da areia sob meus pés e o calor do sol em meu corpo. Posso imaginar que estou sozinho na praia ou que os outros estão lá conforme meu relaxamento continua.

Ouçó o barulho do mar, as ondas batendo contra a praia. Eu me sinto tão calmo, seguro e relaxado que posso ficar na praia durante todo o tempo que eu quiser.

Depois de um tempo, eu me imagino em um campo em um dia quente de verão. Não há uma nuvem no céu. No meio deste campo, há um balão de ar quente e, anexado ao balão, há um cesto preso ao chão com sacos de areia.

O balão de ar quente permanece sem esforço no céu. Agora, imagino que estou colocando qualquer preocupação, medo ou ansiedade na cesta. Quanto mais eu descarrego minhas preocupações na cesta, mais alívio eu sinto. Agora sinto como se um grande peso tivesse sido tirado dos meus ombros”.

“Eu solto os sacos de areia e assisto o balão junto com sua cesta subir no ar. Enquanto observo o balão subir no ar, sinto alívio. Quanto mais alto o balão sobe, mais alívio sinto. Quanto mais distante o balão fica, mais insignificante minhas preocupações parecem ser.

Enquanto vejo esse balão ficar cada vez menor e distante, repito para mim mesmo três vezes:

‘Estou deixando de lado minhas preocupações, medo e ansiedade’.

Quando estiver pronto, volto para a sala contando de um até cinco e abrindo os olhos”.

Quando você pratica a auto-hipnose, as imagens que você usa e as sugestões que você dá a si mesmo são limitadas apenas pela sua imaginação.

Resumindo os Pontos Principais

- A hipnose não é controle mental, lavagem cerebral, sono, inconsciência ou um estado peculiar, alterado ou místico. Quando em estado de hipnose, uma pessoa está ciente, no controle e pode sair da hipnose quando desejar. É um estado natural e inofensivo.
- A auto-hipnose pode modificar POSITIVAMENTE comportamentos, emoções e atitudes. Ela pode ser usada para aumentar a confiança e desenvolver novas habilidades. Ela pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, e pode até ajudar as pessoas a superar hábitos como fumar e comer demais. A auto-hipnose também é usada por esportistas para melhorar o desempenho atlético.

Evite comer uma grande refeição imediatamente antes de praticar a auto-hipnose para que você não se sinta inchado ou desconfortável.

- **A menos que você deseje cochilar, se sente em uma cadeira, já que ficar deitado provavelmente vai induzi-lo ao sono. Você também pode querer usar roupas confortáveis e tirar os sapatos. Se você usa lentes de contato, é aconselhável removê-las. Mantenha suas pernas e pés descruzados.**
- Lembre-se, não alcançar um objetivo não significa que você é um fracasso. Pode ser que você precise abordar o objetivo de uma maneira diferente ou talvez você precise ser mais persistente.
- Pratique a auto-hipnose em uma base regular. Relaxe e faça no seu tempo. Aceite o ritmo em que você atinge os resultados, por menores que possam parecer no início. Acredite em si mesmo e você vai continuar a alcançar o sucesso que você deseja.

Sugestões Pós-Hipnóticas

Aqui estão algumas sugestões pós-hipnóticas que você pode usar em sua auto-hipnose. Sinta-se a vontade para alterá-las para que atendam às suas necessidades específicas.

A cada dia que passa eu estou mais calmo, seguro e relaxado.

Estou me tornando mais assertivo e confiante quando falo com colegas.

A cada dia eu me aceito como sou.

A cada vez que entro em hipnose, relaxo mais profundamente.

Acho fácil parar de fumar.

Eu como três refeições saudáveis por dia.

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