



A HIPNOSE ERICKSONIANA

*O poder da comunicação com o
inconsciente*

POR STEPHEN PAUL ADLER

ÍNDICE

- 1 Afinal, o que é Hipnose Ericksoniana?
- 2 Quem é Milton Erickson?
- 3 Diferenças entre Hipnose Ericksoniana e outras técnicas
- 4 Benefícios da Hipnose Ericksoniana
- 5 Por que devo aprender a Hipnose se não sou terapeuta?
- 6 Hipnose Ericksoniana Na Vida Profissional
- 7  Cuidado: Nem tudo que se diz Hipnose realmente é

1

AFINAL, O QUE É HIPNOSE ERICKSONIANA?

AFINAL, O QUE É HIPNOSE ERICKSONIANA?

Engana-se quem imagina que a **Hipnose Ericksoniana** é apenas uma abordagem terapêutica; ela é muito mais que isto. O conhecimento ericksoniano é eficaz tanto dentro do consultório quanto na rotina do dia a dia, afinal, todos nós desejamos incentivar mudanças significativas e exitosas em todos os âmbitos de nossas vidas.

Para mim, a Hipnose Ericksoniana é, sobretudo, uma filosofia de vida que permite-me ajudar meus clientes a **superar obstáculos** que, até aquele momento, acreditavam ser insuperáveis. Com ela, sou capaz de criar uma das principais conexões que o ser humano é capaz de estabelecer: a conexão para me comunicar com a minha mente inconsciente.

A mente inconsciente é algo extraordinária e de extrema importância para o desenvolvimento do ser porque toda transformação que você precisa e quer alcançar, começa, justamente, por meio dela.

Seja o desejo de ajudar o seu cliente num processo terapêutico, seja a vontade de mudar seus próprios padrões comportamentais, seja a necessidade pessoal de crescer e ser tudo aquilo que se quer, seja o que for que precise mudar, tenha a certeza que o ingrediente principal para o êxito desta empreitada sempre será sua mente inconsciente.

Imagine como sua vida seria melhor se você tivesse a oportunidade de encontrar-se consigo mesmo(a) para conversar sobre determinados aspectos de sua trajetória, sobre padrões comportamentais que não fazem mais sentido e sobre os projetos pessoais e profissionais que possui e, ao final do encontro, ter a certeza de que conquistou uma nova perspectiva, repleta de **novas possibilidades**, e o melhor: baseada no seu bem-estar e alinhado com o seu propósito de vida.

Agora que você já conhece um pouco mais a Hipnose Ericksoniana, chegou o momento de apresentar-lhe Milton H. Erickson, criador desta abordagem que é reconhecida no mundo como uma das ferramentas mais eficazes da Hipnoterapia moderna.

PESQUISE NO GOOGLE:

A ciência comprova a eficácia da Hipnose Ericksoniana

2

QUEM É MILTON ERICKSON?

QUEM É MILTON ERICKSON?

O Mago do deserto

No dia 5 de dezembro de 1901, em uma família simples da pequena cidade de Aurum, no estado de Nevada, nascia Milton Hyland Erickson, quem, ao que tudo indicava, seguiria os mesmos passos de seu pai e se tornaria um fazendeiro.

Os anos passaram-se e, aos 17 anos, Erickson, já adaptado a sua dislexia e seu daltonismo, vê-se frente a frente com mais um obstáculo a ser superado: a poliomielite.

Após contrair a doença, o quadro de saúde do jovem Erickson piora ao ponto de paralisia severa, paralisando todos os seus músculos, só conseguia mexer os olhos e tinha dificuldade para falar. Os próprios médicos que o trataram não acreditavam que ele conseguiria sobreviver para além daquele momento.



“À noite, deitado em minha cama, eu conseguia ouvir os três doutores dizendo aos meus pais que seu garoto poderia não sobreviver àquela noite. Eu senti uma intensa raiva porque ninguém deve dizer a uma mãe que seu filho poderá estar morto pela manhã. Então, minha mãe apareceu no quarto com um rosto sereno e eu pedi a ela que colocasse o guarda-roupa em determinado ângulo, contra a cabeceira da cama. Ela não compreendeu o porquê, pensou que eu estava delirando, mas assim o fez. A partir daquele ângulo eu conseguia ver através do espelho a porta aberta e, através dela, a janela oeste do outro quarto. Eu estaria condenado se morresse sem ver mais um nascer do sol. Hoje, se eu tivesse qualquer habilidade para desenhar, eu esboçaria aquele nascer do sol.”

Milton H. Erickson em *Autohypnotic Experiences of Milton H. Erickson* (1977)

QUEM É MILTON ERICKSON?

O Mago do deserto

Sobre o resultado, palavras são desnecessárias. A verdade é que essa seria apenas a primeira de muitas outras vezes em que ele utilizou o poder de sua mente para conquistar seu desejo verdadeiro.

Durante sua época de recuperação, deitado em uma cama, sem conseguir mover-se ou falar, a única possibilidade de distração que o jovem Erickson encontrou foi analisar as ações e trejeitos das pessoas que o cercava, tanto em relação umas às outras como em suas interações com o ambiente.

Essa experiência aterrorizante e quase mortal marcou Milton H. Erickson para o resto de sua vida. Se por um lado, a pólio deixou sequelas em seu corpo que o levaram a cadeira de rodas em sua maturidade, por outro, o período de recuperação forneceu a ele conhecimento sem igual sobre o ser humano e suas ações, sobre a mente e sobre como nos comunicamos (linguagem corporal, linguagem não-verbal, uso do tom de voz).

Foi este conhecimento que o levou a voltar a andar; foi este mesmo conhecimento, advindo de uma época sofrida, que permitiu que ele criasse a Hipnose Ericksoniana, técnica marcante para a história da Psicologia Moderna.

QUEM É MILTON ERICKSON?

Onde a Hipnose Ericksoniana, propriamente dita, começou

Erickson iniciou seus estudos em psicologia em 1920, dois anos após o episódio da poliomielite. Vale ressaltar que ao tempo de ingressar na Universidade de Wisconsin, onde conquistaria sua graduação, Milton H. Erickson caminhava com o auxílio de uma bengala. A previsão dos médicos que cuidaram de sua enfermidade era que ele nunca voltaria a andar.

Ele conduziu extensivas pesquisas sobre sugestão e hipnose durante todo o tempo de sua formação e residência médica. Seus estudos direcionados às duas áreas, em específico, continuaram após o início de seus atendimentos profissionais em Michigan.

A aplicação do conhecimento adquirido por Erickson durante toda sua vida (principalmente durante o momento mais delicado dela) e do conhecimento formal proporcionado pela educação universitária culminaram em reconhecimento nacional e internacional e nos principais círculos de psiquiatria, já no final da década de 1930.

Em 1948, Milton H. Erickson, restringido fisicamente a uma cadeira de rodas, opta por mudar-se com sua família de Michigan para Phoenix. A mudança foi um voto a favor da melhora da saúde de Erickson que fora diagnosticado com a Síndrome Pós-poliomielite.



QUEM É MILTON ERICKSON?

Onde a Hipnose Ericksoniana, propriamente dita, começou

Tanto ele quanto a família torciam para que a mudança minimizasse as intensas dores corporais, já que a perda total da mobilidade era uma certeza lembrada constantemente pela fraqueza dos músculos.

Mesmo com a saúde debilitada, no ano seguinte à mudança, Milton H. Erickson volta a suas atividades de hipnoterapeuta em seu consultório, agora, residencial.

O ilustre morador da desértica Phoenix atraía visitantes de todas as partes do mundo. Sua fama e eficácia eram tamanhas que o público em geral deu-lhe um novo nome: **MAGO DO DESERTO**.

Milton H. Erickson foi um profissional exemplar sob todas as perspectivas. Sua paixão pela hipnose, pela mente e por aquilo que o ser humano consegue realizar com sua força interior, foi o que o manteve ativo até sua morte em 25 de março de 1980, após um pouco mais de 50 anos de carreira clínica e acadêmica.

Seu legado continua vivo até hoje graças aos esforços de grandes hipnoterapeutas ao redor do mundo, incluso sua filha Betty Alice Erickson que seguiu os passos do pai e dedicou sua vida profissional à difusão da Hipnose Ericksoniana pelo mundo.



QUEM É MILTON ERICKSON?

Principais legados de Milton H. Erickson



Escreveu mais de 140 artigos acadêmicos sobre Hipnose e Sugestão;



Co-autoria em 5 livros sobre Hipnose;



Atuou como consultor do antropologista Gregory Bateson em suas pesquisas sobre a área de comunicação na década de 1950;



Influenciou Richard Bandler e John Grinder na concepção da PNL (Programação Neuro-linguística);



Erickson, junto com Abraham Maslow e Rollo May, deu vida ao que hoje chamamos de Psicologia Positiva;



9 volumes de livros de coleção chamado: The Collected Works of Milton H. Erickson.



Desenvolveu a linguagem para falar com a mente inconsciente;



O brilhantismo uso da metáfora para a cura;



Deu vida para o que hoje chamados de terapia breve.

3

DIFERENÇAS ENTRE HIPNOSE ERICKSONIANA E OUTRAS TÉCNICAS

DIFERENÇAS ENTRE HIPNOSE ERICKSONIANA E OUTRAS TÉCNICAS

Diferenças entre Hipnose Ericksoniana e outras técnicas terapêuticas

Depois destas explicações sobre a técnica e sobre seu criador, gostaria de contar a vocês uma história que escutei quando iniciava meus estudos para tornar-me um hipnoterapeuta ericksoniano.

Certo dia, Milton H. Erickson recebeu em seu consultório um senhor que, antes mesmo dos cumprimentos, dizia não conseguir parar de fumar e completou a sentença informando que já havia tentado de tudo, desde terapias até simpatias populares, e nada funcionara.

Erickson ouviu tudo com tranquilidade e, após alguns momentos de reflexão, disse: “Ok, seu caso é, verdadeiramente, desafiante. Acredito que pouco posso fazer para mudar esta situação, mas gostaria de fazer uma tentativa. Jogue fora todos seus cigarros. Não, não proibirei você de fumar, ao contrário, fume quantos cigarros desejar. Porém, para isso, você deverá andar até a venda e comprar um cigarro por vez.”

Esta história mostra com perfeição o porquê da Hipnose Ericksoniana ser tão diferente, de forma positiva, e, até mesmo, mais eficaz que outras técnicas.

Você, assim como o senhor da história, sabe exatamente o que está incorreto em sua vida, sem a necessidade de outra pessoa mostrar isso. Por isso que quando estamos num ambiente ericksoniano, a sua individualidade é respeitada sobre todos os aspectos.

DIFERENÇAS ENTRE HIPNOSE ERICKSONIANA E OUTRAS TÉCNICAS

Diferenças entre Hipnose Ericksoniana e outras técnicas terapêuticas

Tenha a certeza de que em nenhum momento, durante uma sessão de Hipnose Ericksoniana, o profissional falará qual o problema do cliente e como ele será resolvido.

Era constante Milton H. Erickson afirmar que você, eu e qualquer outra pessoa na face da Terra, tem em si o poder para encontrar as respostas que necessita. No caso contado, o cliente procurava uma forma de deixar de fumar, mesmo que acreditasse conscientemente que não conseguiria.

Partindo deste pressuposto, só podemos acreditar que muitas das respostas que você procura estão ao seu redor e o poder para encontrá-las está em sua mente inconsciente. Viver conectado(a) com este nível de sua mente é uma forma de expandir os sentidos e permitir que eles detectem as novas possibilidades que surgem.

O transe ericksoniano, algo tão natural e que vivenciamos constantemente em nosso dia a dia, é a “ponte” necessária que faz a ligação com a mente inconsciente. E quando tornamo-nos praticantes da Hipnose Ericksoniana, acreditamos, assim como Erickson acreditava, que este nível da mente coletará as informações importantes para conseguirmos produzir em nossas vidas o êxito que tanto desejamos, seja profissional e/ou pessoal.

DIFERENÇAS ENTRE HIPNOSE ERICKSONIANA E OUTRAS TÉCNICAS

Diferenças entre Hipnose Ericksoniana e outras técnicas terapêuticas

E o que aconteceu com o senhor fumante? Mesmo com dúvidas sobre a efetividade do que Erickson sugeriu, ele passou a fazer assim como foi dito. Esta mudança de ação alterou o padrão comportamental típico que ele possuía e o incentivou a ser mais saudável.

O senhor passou a ser um ex-fumante. O novo método para conseguir fumar mostrou-se muito cansativo e pouco recompensador, e isto o fez parar por conta própria.

Mais à frente, conversaremos sobre padrão comportamental, mas, antes, gostaria de deixar este pensamento de Erickson: “Você não precisa de uma mudança monumental em sua vida; uma pequenina mudança já fará com que todo o restante mude.”



4

BENEFÍCIOS DA HIPNOSE ERICKSONIANA

BENEFÍCIOS DA HIPNOSE ERICKSONIANA

Benefícios que você vivencia na prática

Chegamos em um ponto deste e-book em que você deve estar pensando “OK, já descobri muita coisa sobre a Hipnose Ericksoniana, mas será que ela é realmente tudo isso que está escrito?”

Sim, ela é. E é muito mais do que já falamos aqui.

Primeiro, o principal benefício que ela oferece é o AUTOCONHECIMENTO.

Viver sem o autoconhecimento é como viver dentro de uma gaiola equipada com uma roda, que será eternamente sua distração e seu exercício; é como ter um mundo inteiro ao seu dispor e não aventurar-se por ele.

Como podemos descobrir o que gostamos, o que nos faz bem, nossos pontos fracos e nossos pontos fortes, se nunca paramos para olhar dentro de nós mesmos?

A conexão com a mente inconsciente que a Hipnose Ericksoniana proporciona é a ponte que ligará você ao seu eu interior. O poder de discernir, o saber o que você deseja para sua vida e a certeza de que possui em si toda força que necessitará para alcançar seus sonhos é muito mais importante do que qualquer riqueza no mundo.

Investir em seu autoconhecimento é ver suas chances de êxito multiplicar-se por mil. O autoconhecimento é, por si só, um benefício extraordinário. E, para juntar-se a ele, tenho uma lista com muitos outros.

BENEFÍCIOS DA HIPNOSE ERICKSONIANA

Mudança de padrão comportamental.

Um padrão comportamental é algo que você repete sem ter consciência. Posso citar como exemplo o simples ato de estalar os dedos quando se está nervoso(a) ou sob estresse. A ação é tão rápida e despercebida que, quando menos se espera, já a realizou.

Numa escala maior, o padrão comportamental pode ser notado em relacionamentos tóxicos, em frequentes posturas negativas, o vitimismo que muitos possuem e por aí vai uma lista ilimitada.

Acredite, a mudança desejada não acontecerá porque outra pessoa assim o mandou ou porque “deste dia em diante, você não fará mais aquilo”. A transformação verdadeira começa de dentro para fora, a partir de sua mente inconsciente.

E transmitir as informações necessárias ao seu inconsciente para que a mudança duradoura ocorra é o papel da Hipnose Ericksoniana.

BENEFÍCIOS DA HIPNOSE ERICKSONIANA

Mais possibilidades em sua vida

Ah, o mundo está repleto de possibilidades, o que falta é treinar nossos olhos para enxergá-las. Às vezes, permanecemos em situações negativas, que deterioram nossa saúde física e mental, por já estarmos habituados a ter apenas aquele enfoque.

Erickson dizia que vivemos em problemas não porque gostamos, mas porque não vislumbramos outras possibilidades. E o ter um novo enfoque sobre o mesmo problema é o que a Hipnose Ericksoniana proporciona.

Entenda que não é mascarar o problema, é mudar a sua perspectiva dele. Ao mudar o enfoque, sua perspectiva se transforma e você passa a notar as diversas possibilidades e resoluções que existem ao seu redor.

BENEFÍCIOS DA HIPNOSE ERICKSONIANA

Resiliência

O autoconhecimento e o desenvolvimento de nova perspectiva só poderiam resultar em aumento da resiliência. No momento em que você enxerga uma nova maneira de viver e de superar obstáculos, todo o resto se transforma. O fortalecimento de sua resiliência virá exatamente do fato de que você ter a certeza de que para todo problema, há uma solução.

Há tantos benefícios que, se eu listá-los, este e-book passará de 50 páginas tranquilamente. Como tenho mais algumas coisas para transmitir a você, sugiro que visite nosso site e nosso canal no Youtube para descobrir muitos outros benefícios.

PESQUISE NO GOOGLE:

A Hipnose Ericksoniana no divã - as diferenças entre abordagem e a Psicanálise

Por que estudar Hipnose Ericksoniana?

5

POR QUE DEVO
APRENDER A
HIPNOSE SE NÃO
SOU TERAPEUTA?

POR QUE DEVO APRENDER A HIPNOSE SE NÃO SOU TERAPEUTA

5 motivos para aprender Hipnose Ericksoniana mesmo não sendo um terapeuta

1

Auto-hipnose

A Hipnose Ericksoniana é efetiva quando usada para acalmar a mente e você pode usá-la em si mesmo por meio da auto-hipnose. Sim, você mesmo pode entrar em transe sem o auxílio de outra pessoa e desfrutar de clareza mental e de conexão interna mais profunda.

2

Individualidade

Todos somos perfeitamente imperfeitos. Você possui características únicas que merecem respeito e atenção. E é exatamente isto que a Hipnose Ericksoniana faz: com a prática do conhecimento ericksoniano, você passa a compreender quais são seus desejos verdadeiros e a respeitá-los perante a opinião alheia.

3

Autoestima

O autoconhecimento que a técnica proporciona rende frutos positivos em sua vida e o crescimento da autoestima é um deles. Você torna-se uma pessoa consciente do próprio valor e que trabalha diariamente para melhorar os pontos fracos que possui.

Acredite, ao potencializar sua autoestima, você passa a ter uma vida pessoal e profissional mais equilibrada e saudável.

POR QUE DEVO APRENDER A HIPNOSE SE NÃO SOU TERAPEUTA

5 motivos para aprender Hipnose Ericksoniana mesmo não sendo um terapeuta

4

Crenças pessoais

A Hipnose Ericksoniana conquistou o mundo por conta de seu respeito ao próximo; respeito este que se estende as crenças pessoais de cada um, também. Seja utilizada em consultório, seja em uma reunião de negócios, com seus familiares ou como filosofia de vida, a Hipnose nunca entrará em conflito com o que você acredita, com sua religião e com sua moral, ou seja, com as suas crenças pessoais.

5

Jornada pessoal

Costumo dizer que, numa sessão terapêutica, o cliente vai até onde o terapeuta foi capaz de ir, e esta máxima também valerá quando você, sozinho(a), utilizar a Hipnose Ericksoniana como um meio de bem-estar e equilíbrio.

Quem ditará a velocidade e os caminhos de sua jornada pessoal é você. A transformação positiva em seu ser acontecerá, indiscutivelmente. Porém, ela acontecerá no seu ritmo, quando sua mente inconsciente entender que você está pronto(a) para ela.

6

HIPNOSE ERICKSONIANA NA VIDA PROFISSIONAL

HIPNOSE ERICKSONIANA NA VIDA PROFISSIONAL

Uma DICA para o sucesso profissional sempre é bem-vinda

Gostaria de abrir um parêntese neste e-book para tratar de um assunto que causa espanto, por incrível que pareça: a Hipnose Ericksoniana aplicada à vida profissional.

Antes de tudo, quero deixar claro que vida profissional, neste caso, vai além dos profissionais das áreas de saúde física e mental; minha vontade é desmistificar o uso da Hipnose em todas as áreas de atuação, seja ela qual for.

Quero começar este tópico com uma pergunta: você sabe o que é comunicação efetiva?

Para uma comunicação ser considerada efetiva, ela tem que possuir muito mais que palavras envolvidas. A comunicação necessita de **conexão** entre aqueles que dialogam, necessita que seja realizada de maneira profunda, e é neste ponto que a Hipnose Ericksoniana entra.

O conhecimento ericksoniano permite que você esteja presente e crie um ambiente seguro e acolhedor, propício à troca de informações em um nível mais profundo da mente. Sim, isto é possível. Isto quer dizer que você controlará e entrará na mente de outra pessoa? Não! e você compreenderá o porquê no próximo capítulo.

O que realmente acontece quando há uma comunicação efetiva é que você consegue transpor as barreiras que a mente CONSCIENTE impõe e apresentar para a mente INCONSCIENTE aquilo que vale a pena ela saber.

HIPNOSE ERICKSONIANA NA VIDA PROFISSIONAL

Uma DICA para o sucesso profissional sempre é bem-vinda

Vale relembrar que a mente inconsciente é autônoma, não pode ser manipulada e trabalha com o único propósito de trazer felicidade e êxito a pessoa. Se o produto ou serviço oferecido é correto, a mente inconsciente aceitará a oferta; em caso contrário, ela recusará.

Outro reflexo da prática ericksoniana na vida profissional é o quanto ela modifica a perspectiva de tudo. Quando trabalhamos apenas com a mente consciente, enxergamos somente um caminho para realizar determinado projeto. É como se existisse apenas uma linha reta entre o ponto de partida e de chegada, e rezamos para não existir nenhum problema nesta trajetória.

Todo este cenário muda quando você conecta-se com sua mente inconsciente.

A **mente inconsciente é não-linear** por natureza e esta característica é o ingrediente secreto para o sucesso. Ela enxergará uma linha reta entre o ponto de partida e de chegada, assim como, inúmeros outros meios de conquistar o mesmo êxito.

Problemas no meio do caminho? A sua mente inconsciente não enxergará eles como obstáculos intransponíveis e você, por consequência, não se deixará afetar pela ansiedade e nervosismo.

Por falar em ansiedade e nervosismo, a Hipnose Ericksoniana auxilia, também, no controle das emoções. Mesmo em situações estressantes, você conseguirá seguir equilibrado(a), compreendendo que suas emoções são uma pequena parte de você e não você como um todo.

HIPNOSE ERICKSONIANA NA VIDA PROFISSIONAL

+ *Benefícios importantes para sua vida profissional*



Habilidade de falar em público;



Autoestima;



Resiliência ao estresse;



Resolução de conflitos;



Mudanças de Hábitos comportamentais negativos;



Desenvolvimento de competência de gestão e liderança;

HIPNOSE ERICKSONIANA NA VIDA PROFISSIONAL

+ *Benefícios importantes para sua vida profissional*



Controle da ansiedade e contenção de pensamentos negativos;



Melhora da compreensão;



Manter-se focado no tempo presente, no “aqui e agora”, sem gerar ansiedade com o futuro;



Desenvolvimento de rapport e empatia;



Tomada de decisões mais assertivas;



Se comunicar num nível mais profundo.

PESQUISE NO GOOGLE:

Crie conexões e engajamento, e atinja suas metas com a Hipnose Ericksoniana.

7

CUIDADO:
NEM TUDO QUE SE
DIZ HIPNOSE
REALMENTE É

CUIDADO: NEM TUDO QUE SE DIZ HIPNOSE REALMENTE É

Hipnose Ericksoniana na atualidade: mitos e definições equivocadas sobre a técnica

Tivemos uma conversa muito agradável a respeito desta técnica que sou extremamente apaixonado. Ela mudou minha vida e, desde que a adotei como minha linha de trabalho, ela me permitiu e permite, até hoje, ajudar inúmeras pessoas.

Sei que, atualmente, há muitas informações desencontradas a respeito da Hipnose em geral e, por isso, pensei em encerrar este e-book com a verdade por trás destes mitos.

Antes de esclarecer alguns pontos ligados ao tema, gostaria de explicar as três principais definições da técnica hipnótica:

CUIDADO: NEM TUDO QUE SE DIZ HIPNOSE REALMENTE É

Hipnose Clássica

A Hipnose é tão antiga quanto a humanidade, sendo cunhada com diferentes nomes durante toda a história. A terminologia “hipnose” propriamente dita foi adotada após o cirurgião escocês James Braid utilizá-la em um de seus ensaios sobre o assunto.

Assim como todas as vertentes da hipnose, a Hipnose Clássica necessita que o cliente esteja em transe para que o trabalho seja realizado. Ela possui, também, características marcantes e únicas: o transe, neste caso, é algo induzido pela vontade do hipnoterapeuta e não do cliente; as sugestões são realizadas como ordens; a autonomia do cliente é transmitida para o hipnoterapeuta, que é quem dirá quais são os problemas e como eles serão resolvidos.

CUIDADO: NEM TUDO QUE SE DIZ HIPNOSE REALMENTE É

Hipnose Ericksoniana

A Hipnose Ericksoniana veio para romper paradigmas. O conhecimento de Milton H. Erickson marca o início da Hipnose Moderna e de um novo olhar sobre o ser humano.

Apesar de dividir a mesma vertente que a clássica, a Hipnose Ericksoniana segue um caminho diferente. Com ela, o hipnoterapeuta deixa seu papel de principal e passa a ser aquele o companheiro do cliente na jornada da cura; o cliente ganha novamente sua autonomia e passa a ditar as regras e a velocidade das transformações; o transe passa a ser algo natural, induzido conforme a vontade do cliente; a mente inconsciente é convidada a atuar; o êxito de toda transformação conquistada é duradouro.

CUIDADO: NEM TUDO QUE SE DIZ HIPNOSE REALMENTE É

Hipnose de Palco

A Hipnose de Palco é a vertente de entretenimento da hipnose. Ela não é, **sob nenhum aspecto, uma técnica de cura**; ela é usada apenas para o divertimento.

Acredito que temos que falar sobre ela para que não ocorra o que vejo muito atualmente. Vejo muitas pessoas divulgando a Hipnose de Palco como uma técnica de cura e isto não é verdadeiro.

A Hipnose de Palco não conecta-se com a mente inconsciente, não respeita a individualidade do cliente, prega um estado de sono como “transe”, a sugestão é imposta e não oferecida.

Entenda que não sou contra a Hipnose de Palco quando utilizada para o entretenimento, desde que não humilhe ou constrange nenhuma das partes envolvidas. Qualquer coisa relacionada a ela que saia destes pré-requisitos, é condenável.

CUIDADO: NEM TUDO QUE SE DIZ HIPNOSE REALMENTE É

Perguntas frequentes a respeito da Hipnose Ericksoniana

1) “Posso nunca voltar de um estado de transe?”

Qualquer pessoa entra e sai de estados de transe no decorrer do dia. Para ser mais específico, você entra em transe a cada 1h/1h30. O transe é algo natural, que sua mente sabe fazer desde sempre. Por isso, a chance de você nunca mais voltar deste estado é zero.

Não se esqueça que somos biologicamente programados para entrar neste estado.

2) “Perderei minha vontade própria quando estiver em transe?”

Não. Durante um transe, você está focado(a) em seu eu interior, porém isto não quer dizer que não saberá o que está acontecendo ao seu redor. Você continuará ciente do que está acontecendo ao seu redor e tenha certeza de que não será acatada nenhuma sugestão que vá contra sua moral e individualidade. Sua mente sabe o que é bom para você e nunca permitirá que outra pessoa a controle.

3) “O transe é igual ao sono?”

O transe é um estado de atenção focada e não possui nenhuma ligação com o sono fisiológico.

4) “Há palavras “mágicas” que induzem, imediatamente, a pessoa entrar em transe?”

Não há palavras mágicas que, quando ditas, fazem as pessoas entrarem imediatamente em transe. O que existe são técnicas corretas que ajudam as pessoas a facilitarem o transe.

PESQUISE NO GOOGLE:

O que é a Hipnose Ericksoniana e o que não é hipnose Ericksoniana?

AGRADECIMENTOS

Foi um prazer ter você comigo durante todo este e-book. Sinto-me honrado em ter esta oportunidade de transmitir um pouco de meu conhecimento ericksoniano. Quero que você saiba que o mundo ericksoniano é muito maior e vasto, e todas as informações dadas aqui formam 1% daquilo que poderá aprender.

Torço para que este material faça a diferença em sua vida e que ele sirva de porta de entrada para nossos encontros futuros.

Abraços,



Stephen Paul Adler
Presidente e Fundador do ACT Institute





SAIBA MAIS SOBRE A HIPNOSE ERICKSONIANA

[CLIQUE AQUI](#)

www.actinstitute.org

11 3798-0384