



# Tabla de Contenidos

Introducción	4
Que es la Hipnosis?	4
Todos pueden ser Hipnotizados?	5
Hipnosis en los Escenarios	6
Como los Hipnotizadores Engañan al Publico	8
Los Trucos que Usan los Hipnotizadores	9
Hipnosis de Espectáculos, versus la hipnosis para a salud	11
Los 10 beneficios de la hipnosis	12
Las diez preguntas más frecuentes acerca de la hipnosis	14
Tipos de Hipnosis	17
Hipnosis tradicional	22
Hipnosis Ericksoniana	22
PNL o Programación Neuro Lingüística	22
Hipnosis y los tratamientos de condiciones físicas	24
La hipnosis y el alivio del dolor	26
Hipno-dermatologia	27
La hipnosis y los trastornos del sueño	29
Hipnosis y Psicoterapia	30
Hipnosis para dejar de fumar	31
Hipnosis para perder peso	32
Hipnosis para desordenes de alimentación	33

Hipnosis para curar migrañas	35
Hipnosis para curar la ansiedad	36
Hipnosis para curar el stress y enfermedades relacionadas	38
Hipnosis para la depresión	39
Ir a un Técnico Hipnoterapeuta vs. aplicar la Auto hipnosis	40
10 Preguntas para hacerle a un hipno-terapeuta	42
Consejos para encontrar un hipno-terapeuta	44
Que expectativas tener en una sesión de hipnoterapia	51
Auto hipnosis	51
Cinco errores más comunes de auto hipnosis en principiante	54
Consejos para crear la sugestión hipnotica	51
Bases de las Técnicas para la auto-hipnosis	58
Consejos para Auto-hipnosis	61
Hipnotizar otros	62
Conclusion	64

## **Los Secretos de la Hipnosis**

## Introducción

¿Usted sufre de algún desorden crónico?

¿Tiene migrañas, Fibromialgia, dolores musculares crónicos, artritis Síndrome de Fatiga Crónica, u otra condición que lo tiene deja en el dolor es constante?,

¿Es usted uno de los millones de personas que han intentado todo para bajar de peso, pero no han sido capaces de bajar de peso?

¿Es una de sus resoluciones de Año Nuevo, finalmente dejar de fumar tabaco?

Hay un tratamiento que puede ayudar con todas estas condiciones y mucho más. La hipnosis.

La comunidad médica, en general, se ríe de la hipnosis.

Por allí dicen que es un truco de magia que los magos inventaron para divertir a los niños en fiestas de cumpleaños, o entretener a la gente en los clubes nocturnos, por lo que la gente por falta de conocimiento a veces dice cosas estúpidas, o actúan de una manera divertida.

Y la hipnosis puede hacer puede mejorar considerablemente su salud.

A pesar de que la hipnosis no es un tratamiento médico muy común en Occidente, se ha utilizado en diversas formas de medicina oriental y desde hace siglos.

Mientras Occidente redescubre muchas de las prácticas curativas antiguas, como la homeopatía y la medicina de hierbas, médicos y profesionales de terapias alternativas están redescubriendo las ventajas de utilizar la hipnosis para tratar a pacientes que no responden bien, o que no responden en absoluto, a la medicina occidental tradicional.

Los estudios han encontrado que la hipnosis puede tener un impacto positivo en muchas condiciones diferentes médicas, incluyendo aquellas asociados con el dolor crónico y fatiga.

Los psicólogos han utilizado la hipnosis durante mucho tiempo como parte de la evaluación y tratamiento psicológico de los pacientes.

Algunos psicólogos piensan que la hipnosis es una forma de disociación, pero que es un tema de gran debate dentro de la comunidad psicológica.

La evidencia anecdótica demuestra que la hipnosis puede ser de gran ayuda cuando se trata el aspecto psicológico de los problemas físicos, como las

adiciones o tratar con los aspectos emocionales y psicológicos de enfermedades como las migrañas

Debido a trastornos como la fibromialgia, o adiciones que los pacientes los componentes psicológicos y físicos que sufren de estos trastornos deben tratar las causas tanto físicas como psicológicas de la enfermedad.

La hipnosis es generalmente es una manera segura y efectiva para el tratamiento de las dos partes del problema al mismo tiempo. A pesar de que las comunidades médicas y psicológicas están divididas sobre la eficacia de la hipnosis como un tratamiento médico, hay millones de personas que han sido ayudadas con este método.

## ¿Qué es la Hipnosis?

El término “hipnosis”, se puede describir como un estado alterado de conciencia. La mayoría de la gente piensa que la hipnosis, es como estar en un estado de trance, pero en realidad no es una descripción exacta.

Cuando está en un estado hipnótico, está realmente en un estado súper relajado de la mente consciente, es tan relajado que no está pensando en todas las cosas cotidianas.

Estar hipnotizado le permite conectarse con su mente subconsciente y conectarse con recuerdos, experiencias, y otros eventos que han jugado un papel importante en su vida y en su desarrollo.

Por lo general, un estado hipnótico es inducido por un terapeuta capacitado o profesional de la medicina, pero hay cursos que puede tomar, donde le enseñarán a cómo hipnotizar.

Si usted va a probar la hipnosis como tratamiento médico, es posible que desee conseguir un profesional para iniciar el tratamiento y luego, si funciona para usted aprender a hipnotizarse, para que pueda continuar el tratamiento por su cuenta para evitar que su condición regrese.

Mientras que usted está en un estado hipnótico, el terapeuta o profesional de la medicina, va a crear lo que se llama la sugestión hipnótica.

La sugestión hipnótica es lo que le dice a su subconsciente lo que se va a cambiar.

Así, por ejemplo si usted está siendo hipnotizado para ayudarlo a lidiar con el alcohol, a través de una sugestión hipnótica le dice a su cerebro que ya no necesita el alcohol.

La hipnosis es de mucha ayuda para el tratamiento de adicciones, quedando totalmente libre de la dependencia del alcohol, drogas, etc.

Luego de ser tratado con hipnosis, su cuerpo ya no anhelará, ninguna de estas toxinas. Después de una sugestión hipnótica que le dice a su mente, que no es necesario el alcohol, por ejemplo, su mente se convencerá de que puede funcionar sin él.

Los médicos no están totalmente seguros de cómo el cerebro crea un estado hipnótico, y como puede ser inducido en la mayoría de la gente.

Las sugestiones hipnóticas no son una solución fácil para algunos problemas médicos, y muchas veces utilizando la hipnosis se requieren varias sesiones con el fin de ser plenamente eficaz.

Pero hay una cantidad creciente de evidencia del uso de la hipnosis para el tratamiento de condiciones difíciles de tratar, sobre todo el tipo de condiciones médicas que tienen componentes psicológicos, pueden ser una forma muy efectiva de ayudar a un individuo a crear cambios duraderos en su vida que mejorarán su salud y bienestar.

Condiciones que no parecen responder a otros tratamientos, generalmente responden bien al tratamiento hipnótico.

Si usted realmente no aprueba la medicina occidental, o si prefiere un enfoque más holístico para el cuidado de su salud, usted puede intentar usar la hipnosis para tratar todo, desde el asma, hasta al dolor causado por procedimientos médicos, como las biopsias de médula ósea, el tratamiento de cáncer de mama, limpieza de las heridas, etc.

Para las personas que son altamente susceptibles a la hipnosis a veces, la hipnosis puede incluso sustituir a la anestesia, durante la cirugía. No es común la práctica de hipnotizar a alguien antes de la cirugía, pero para las personas que han tenido reacciones adversas a la medicación de la anestesia, la hipnosis es una opción.

## **¿Todos pueden ser hipnotizados?**

Una de las preguntas más frecuentes cuando se trata de la hipnosis, es si todo el mundo puede ser hipnotizado.

Algunas personas insisten en que no pueden ser hipnotizadas, y están convencidos de que la hipnosis no va a funcionar para ellos.

Entonces, ¿Cuál es la verdadera respuesta?

¿Es imposible que algunas personas sean hipnotizadas?

La respuesta es sí y no.

Todo el mundo puede ser hipnotizado, en teoría, por lo que no hay ninguna razón física por la cual todo el mundo no se puede poner en un estado hipnótico.

Pero puede haber razones psicológicas para alguien que es resistente a ser hipnotizado, que podrían hacer muy difícil para esa persona, entrar en un estado hipnótico.

Por lo general, las personas que están seguras de que no pueden ser hipnotizadas, tienen una necesidad profundamente arraigada de control, y piensan que si se dejan hipnotizar perderán ese control.

Nunca se dará el control a nadie, ni de su mente o de su cuerpo, durante la hipnosis y nunca está inconsciente.

Solamente su mente consciente esta profundamente relajada, y deja que la mente subconsciente pase al primer plano.

Así es que las personas que están muy seguras de que no pueden ser hipnotizadas realmente pueden ser hipnotizadas, pero solamente si ellas dejan de lado su creencia de que ser hipnotizadas significa entregar el control de sí mismas a otra persona.

Otra de las razones por las cuales la gente tiene problemas para entrar en un estado hipnótico es el terapeuta, con el que están trabajando.

Deben estar cómodos y sentirse capaces de relajarse en forma muy profunda para llegar a ser hipnotizados. Es fundamental, que la persona que es hipnotizada confíe en el terapeuta de forma implícita.

Si hay alguna molestia o desconfianza por parte de la persona, ella no será capaz de relajarse lo suficiente como para entrar en el estado hipnótico, y el tratamiento no funcionará.

Así que cuando se trata de expertos en la hipnosis, médicos y psicoterapeutas, junto con profesionales de la salud alternativa, están de acuerdo en que todo el mundo puede ser hipnotizado, pero no todo el mundo quiere permitirlo.

Querer ser hipnotizado y estar abierto al proceso de hipnosis es muy importante. También es importante que la persona que va a ser hipnotizada se siente cómoda con la persona que hace de hipnotizador.

Así que si usted va a un psicólogo o un profesional de la salud alternativa para obtener ayuda para dejar de fumar, pero no se siente cómodo con el terapeuta de algún modo, no va a funcionar. El terapeuta no será capaz de hipnotizarlo.

Por esto es muy importante encontrar un hipno-terapeuta, con el que se sienta totalmente a gusto, esto es muy importante.

Más adelante veremos cómo va a saber qué un hipno-terapeuta es el adecuado para usted, y lo que debe preguntarle antes de iniciar el tratamiento con esa persona, para asegurarse de que el terapeuta está bien entrenado y con experiencia legítima y adecuada.

## **Hipnosis en los Escenarios:**

En general se realiza como un acto de magia, donde el hipnotizador se encuentra en el escenario y elige a las personas de la audiencia para ser hipnotizados.

Una vez que ha escogido a algunos voluntarios, los hipnotiza en el escenario delante de la audiencia y mientras están bajo hipnosis, los hace hacer trucos tontos de salón como el cacarear como una gallina, o ladrar como un perro cuando alguien dice una palabra en particular.

Y les dice que al chasquear los dedos o contar hasta tres, van a salir de la hipnosis, sin memoria de lo que hicieron mientras estaban bajo trance. Incluso puede ser que planten unas pocas "sugestiones post hipnóticas" para que puedan continuar haciendo la actividad, incluso después de que ya no están hipnotizados.

La hipnosis en los teatros o televisión, son exactamente eso - un montaje.

La Hipnosis utiliza una combinación de muchos factores y estrategias con el fin de hacer creer que la gente en el escenario está hipnotizada, pero en realidad eso es una ilusión, y en realidad nunca se hipnotizó a todos.

Al igual que los magos, los hipnotizadores utilizan una gran cantidad de técnicas de manipulación sutil, un juego de manos, trucos y un poco de suerte, a la vieja usanza, con el fin de vender la idea de que la gente está realmente hipnotizada.

Hay una variedad de factores psicológicos que entran en juego en estas situaciones en la que se utiliza hipnosis.

Estar en un grupo con un montón de otras personas, hará que la gente sea más dócil.

Inconscientemente buscarán la aprobación del grupo. Las personas con ciertos tipos de personalidades, también son más propensas a buscar ser el centro de atención, por lo que es muy probable que sean voluntarios para ser hipnotizados.

Una vez seleccionados y suben al escenario, van a ser muy susceptibles a los engaños de la hipnosis, por el deseo de agradar al grupo, más el deseo de llamar la atención de la audiencia.

Hipnotizadores escogen a su público con mucho cuidado. ¿Te has preguntado lo que hace que un hipnotizador o un mago al elegir a las personas que él o ella hacen participar en el espectáculo, todo está orientado a la participación del público, todo viene por ahí?

Esas selecciones se hacen parecen al azar, pero en realidad son todo lo contrario. Los artistas están muy bien entrenados en el arte de leer a la gente y están buscando clases particulares de personas para utilizar en su acto.

El verdadero arte de mostrar, del mago o el hipnotizador no es de los trucos que el público ve, es de los trucos que no ven.

Magos e hipnotizadores utilizan esta estrategia principal al planificar su programa, seleccionar los miembros del público, con el fin de asegurarse de que cada show salga bien y convencer a la audiencia que sus trucos y la hipnosis son reales.

## **¿Cómo los Hipnotizadores Engañan a su Público?:**

En los términos más básicos hay tres diferentes estrategias que hipnotizadores utilizan de forma regular para engañar a su público. Sin estas estrategias básicas y un conocimiento muy agudo de la psicología humana, junto con una habilidad innata y bien desarrollada para leer el lenguaje corporal de las personas, los hipnotizadores y los magos nunca serían capaces de convencer a la gente de que sus actos son reales.

Los tres tipos más básicos de las estrategias que hipnotizadores utilizan para que su show sea un éxito son:

1. Ellos cuentan con que la audiencia actuará de cierta manera - Es psicología

básica de que la gente en el escenario va a querer llamar la atención del resto de la audiencia.

Por lo que el hipnotizador utiliza las sugerencias básicas a sabiendas de que los participantes de la audiencia actuarán de manera que normalmente no lo harían, debido a la necesidad de aprobación de los compañeros, y el deseo de entretenerse.

Todas estas razones asumidas por el hipnotizador, serán utilizadas durante su juego de hipnosis sobre el escenario.

2. El "control" voluntario - Con el fin de asegurarse de que elegir bien a los participantes que subirán al escenario, para ser "hipnotizados".

Hará que toda la audiencia realice algunos ejercicios. Así el podrá observar a quienes elegirá, para que una vez que estén sobre el escenario realicen lo que él les mande al hipnotizarlos.

Al preguntar a la audiencia quien está dispuesto a subir al escenario, el hipnotizador es capaz de determinar qué miembros de la audiencia realmente quieren ser el centro de atención.

A partir de ahí el hipnotizador puede reducir gradualmente el grupo por más y más, pidiéndoles que realicen otros actos.

Eventualmente, el hipnotizador va a terminar con un grupo de gente en el escenario que él o ella están seguros de que desean ser el centro de atención, son altamente susceptibles a la sugestión, y recibirán sus órdenes directas sin problemas.

Le ordenará a la audiencia hacer algo al momento que el aplauda o silbe, y el verá que gente le servirá mas para su acto.

3. Juego de manos - Esta es la parte que hace que todo parezca real para la audiencia.

Mediante el uso de manipulaciones sutiles, el poder de la sugestión, y un montón de pensamientos rápidos, el hipnotizador es capaz de lograr la ilusión de que la gente en el escenario es hipnotizada, y que sus acciones están dictadas por el hipnotizador.

Además de estas estrategias, los hipnotizadores tiene otros trucos que se utilizaran para asegurarse de que una vez que los miembros de la audiencia estén en el escenario, actuarán como si estuvieran realmente hipnotizados y bajo el control del hipnotizador.

Después de todo, el espectáculo va a tener éxito, solamente si la gente que está sobre el escenario, muestra que el hipnotizador es efectivo.

Entonces, ¿cómo el hipnotizador se asegura que la gente que hizo subir al escenario ofrecerá un buen espectáculo?

## **Los trucos que los hipnotizadores usan en el escenario**

Una vez pasada la etapa de separar los miembros de la audiencia que son los más propensos a las sugerencias, y a hacer que todo se vea bien en el escenario, hay más trucos que utilizan con el fin de asegurarse de que las cosas salgan excelentes.

Puesto que todo en el escenario es esencialmente improvisado, esta es la parte fundamental del espectáculo de un hipnotizador.

Si las cosas van mal en el escenario, el espectáculo se vendrá abajo. Así que para asegurarse de que todo va como debe, y para que todos los miembros de la audiencia, estén contentos del show, el hipnotizador, utilizará estos otros trucos:

Fuera de las conversaciones de micrófono - Los miembros del público que no están en el escenario, no serán capaces de escuchar cualquier conversación entre el hipnotizador y los miembros que están arriba del escenario con él.

Entonces, fuera del alcance del micrófono el hipnotizador puede pedirles a cada uno, jugar, o le puede dar instrucciones sobre lo que él o ella quiere que cada miembro de la audiencia haga en el escenario.

Como ellos están arriba del escenario desean que todo salga bien, seguramente harán lo que el hipnotizador les indique.

Convertir una frase - Mediante el uso de frases ya sea directas o indirectas, el hipnotizador puede decirle al miembro de la audiencia lo que quiere que esa persona haga, sin tener que decirles qué hacer.

Utilizando una frase indirecta, tales como "No puede caminar porque sus pies pesan 20 pesos toneladas", es decir indirectamente esa persona no tratará de caminar, y actuará como si sus pies se han vuelto de pronto muy pesados.

El uso de frases indirectas, y no desafiar al miembro de la audiencia a actuar en sentido contrario, como diciéndoles que trate de caminar, crea la ilusión que el

hipnotizador está tratando de crear.

El uso de frases directas es engañosamente simple y funciona todo el tiempo establecido.

Decirle a un miembro del panel de participantes del público "cuando escuche el timbre va a ladrar como un perro" claramente el participante lo hará este hipnotizado o no.

Trucos de ilusionista profesional - ilusionistas profesionales pueden hacer muchas cosas que parecen mágicas o místicas, cuando en realidad no son más que un juego de manos y trucos visuales.

Por eso algunos trucos de magia e ilusiones parecen mucho más impresionantes de lo que son, y son en realidad muy fáciles de hacer, sobre todo cuando se tiene la plena participación de los miembros de la audiencia.

Estos trucos son lo que los hipnotizadores profesionales utilizan para crear los más memorables "shows" de hipnotismo.

## **Hipnosis de espectáculos versus Hipnosis para la Salud**

Debido a las artimañas utilizadas en hipnosis de shows artísticos, la idea de utilizar la hipnosis como herramienta terapéutica legítima tomó mucho tiempo para imponerse en Occidente.

La gente asume automáticamente que la hipnosis es falsa, al igual que la hipnosis de los teatros es falsa. Pero como el estudio de la psicología su uso creció y científicos, médicos, y los terapeutas empezaron a comprender más y más el impacto de la conexión entre la mente y el cuerpo en la salud física de una persona.

La idea de que un cierto estado hipnótico en realidad existe empezó a fascinar a la comunidad médica.

Los primeros estudios que se realizaron utilizando la hipnosis tuvieron resultados ambiguos, probablemente porque los investigadores no estaban plenamente capacitados en el uso de la hipnosis, y la forma de lograr que los pacientes se relajaran en un estado hipnótico verdadero.

Una vez que fueron capaces de conseguir que la gente entrara en verdaderos estados hipnóticos, se quedaron maravillados con los resultados que se pueden obtener, nada más con una relajación profunda, y el poder de la sugestión hipnótica.

Incluso después de que la hipnosis comenzó a ser aceptada por la comunidad médica, el público en general tomó más tiempo para convencerse.

Muchas personas consideran la hipnosis como tonterías de la Nueva Era que no tiene ningún valor médico real, pero nada podría estar más lejos de la verdad.

Para el ritmo del mundo actual de alta tensión, la hipnosis y la relajación profunda es un tratamiento perfecto, como también para tratar muchas de las enfermedades que las personas sufren por esta causa, ya que muchos de ellos son causados por los estilos de vida de alta tensión del mundo moderno.

El campo de la medicina y el campo psicológico, todavía están estudiando la hipnosis y están encontrando nuevas maneras de aplicarla como herramienta terapéutica en todo momento.

Ya la hipnosis se utiliza para el tratamiento de muchas enfermedades comunes físicas y psicológicas.

La hipnosis es también de uso frecuente en la justicia penal para desencadenar los recuerdos de los testigos de delitos, y para ayudar a la gente a curarse de eventos traumáticos.

El deporte es el más nuevo campo que esta utilizando la hipnosis como herramienta terapéutica.

Especialistas en medicina deportivas han descubierto que las técnicas de relajación profunda utilizadas en la hipnosis pueden ayudar a los atletas a ser más centrados, y les ayuda a superar el dolor, la ansiedad, etc.

El uso de la hipnosis mejora su rendimiento, su concentración y les ayuda a ser mejores atletas y más exitosos.

Usted nunca ha considerado seriamente el uso de la hipnosis para fines médicos o para mejorar su salud general?

Los beneficios de usar la hipnosis para su salud son mucho. Echemos un vistazo a algunos de los principales beneficios de utilizar la hipnosis para la salud.

## **Los 10 Mayores Beneficios de la Hipnosis**

¿Entonces, ¿cómo puede la hipnosis realmente ayudarle?

¿Cuáles son los beneficios de la hipnosis?

Esas son las preguntas que la mayoría de la gente se hace la primera vez que considera ir a ver a un hipno-terapeuta.

Debido a que la hipnosis se considera un tratamiento no convencional en Occidente, algunas personas son un poco aprensivas a considerarlo como un tratamiento.

Pero cuando lea estos beneficios verá que realmente vale la pena:

1. La hipnosis puede tratar las adicciones - Alimentos, alcohol, drogas, tabaco, no importa a que pueda ser adicto, la hipnosis puede ayudarlo a dejar la adicción.

La hipnosis se combina también para librarse de la adicción física, pues toda adicción no es solo psicológica, sino también física, de ese modo no se sufren recaídas.

2. La hipnosis puede ayudarlo a perder peso y mantenerse en forma - ¿Suena demasiado bueno para ser verdad ¿no? Pero no lo es.

Se ha demostrado que es un 30% más eficaz que la dieta, cuando se trata de la pérdida de peso.

Los profesionales médicos especulan que la hipnosis ayuda a las personas con exceso de peso por razones psicológicas. Eliminando la necesidad de comer grasas y otros alimentos que engordan.

3. La hipnosis puede ayudar a controlar el dolor crónico

Si usted tiene una enfermedad donde sufre un dolor frecuente, como la fibromialgia o artritis, y a veces siente que nada va a detener el dolor.

Cuando los medicamentos y la dieta no le ayudan a manejar su dolor, la hipnosis puede.

Estudios científicos han demostrado que como técnica de manejo del dolor es eficaz.

Así que si nada está funcionando cuando se trata de controlar su dolor, o si usted no desea tomar analgésicos recetados, usted debe tratar la hipnosis.

4. La hipnosis puede ayudar a reducir el estrés –

El estrés es algo más que una molestia.

El estrés puede causar enfermedades graves en las personas como enfermedades del corazón, presión arterial alta, obesidad, diabetes y trastornos del sueño.

Si usted tiene gran cantidad de estrés en su vida y siente que no puede controlarlo mediante el uso de dietas, ejercicios, o medicamentos, entonces es tiempo que piense en la hipnosis.

Debido a que la hipnosis consiste en entrar en un estado profundo de relajación, le da a su mente y su cuerpo la oportunidad de experimentar la relajación que necesita desesperadamente.

#### 5. La hipnosis puede ayudar a lidiar con problemas de la niñez –

Abusos graves u otros problemas en el hogar, falta de autoestima o la necesidad de tener éxito, etc.

Cuestiones y problemas que ha experimentado como niño, que aún podría ser que afectan hoy en día, y que le hacen tomar malas decisiones o no tomar muy buen cuidado de si mismo.

La hipnosis es una excelente manera de trabajar los problemas de la niñez y reemplazar los mensajes negativos sobre si mismo con pensamientos positivos.

#### 6. La hipnosis puede curar los trastornos del sueño

Millones de personas sufren de trastornos del sueño, que van desde el insomnio lleno de terrores nocturnos, sueño de vigilia, el sonambulismo, y la imposibilidad de caer en el sueño REM, que su cuerpo necesita.

Los trastornos del sueño pueden causar una amplia gama de otros problemas como la obesidad y la adicción a cualquiera de los medicamentos para dormir, o a la cafeína, u otros estimulantes en un esfuerzo de mantener el cuerpo fuera del agotamiento.

Los trastornos del sueño son muy difíciles de tratar. Muchos trastornos del sueño tienen una condición asociada psicológica, que hace que sea necesario que la gente reciba tratamiento psicológico y físico con el fin de poder dormir un poco.

La hipnosis puede ayudar a tratar el problema psicológico que está causando la alteración del sueño, mientras que al mismo tiempo pone al cuerpo en un estado de profunda relajación que ayuda al cuerpo y la mente a rejuvenecer.

## 7. La hipnosis puede promover la relajación profunda –

¿Alguna vez ha tratado la meditación, ya sabe lo beneficiosa que es la relajación para la mente y el cuerpo?.

Con la meditación se puede resolver muchos problemas. Estar menos irritable, puede disminuir su riesgo de problemas de salud como enfermedades del corazón o presión arterial alta de forma significativa, si se medita o relajarse con regularidad.

Pero si usted tiene problemas para relajarse, o si nunca es capaz de relajarse lo suficiente como para sentirse realmente fresco, entonces usted debe probar la hipnosis.

La hipnosis es una forma maravillosa de experimentar la relajación profunda, verdad que le hará sentir mucho más saludable.

## 8. La hipnosis puede ayudar a cambiar su comportamiento –

¿Es usted el tipo de persona que se irrita y enoja a menudo?

¿Tiene problemas para manejar su enojo?

La hipnosis puede ayudarle a cambiar sus patrones de comportamiento para que pueda ser saludable y feliz.

Existen muchos patrones no deseados de conducta aprendidos en la niñez, pero con una sugestión hipnótica usted entra en un estado hipnótico profundo, y puede ayudarle a deshacerse de los viejos mensajes que le dicen que se comporte de cierta manera, y sustituirlos con mensajes para actuar en nuevas y más adecuadas formas.

Si usted está tratando de recuperarse de los efectos de una familia disfuncional o una niñez abusiva, el uso de la hipnosis puede ayudarle a eliminar los patrones no saludables, puede ser muy terapéutica.

## 9. La hipnosis puede ayudar a recuperar recuerdos enterrados

Todas las experiencias que ha tenido a lo largo de su vida están enterradas en algún lugar de su cerebro.

Si usted ha perdido contacto con las partes de su cerebro que contienen las memorias de su infancia, la hipnosis puede ayudarle a volver atrás y recordar las

cosas que usted necesita recordar con el fin de saber por qué actúa de la forma de actuar ahora.

Habitualmente esto se usa para ayudar a las personas que sufrieron abusos cuando eran niños y a entender sus patrones de comportamiento, pero también puede haber buenos recuerdos que se le han olvidado a causa de una lesión o accidente, que se puede recordar con la hipnosis.

#### 10. La hipnosis puede ayudar a tratar la ansiedad y la depresión

Muchas personas son reacias a tomar medicamentos para tratar la ansiedad y la depresión, ya que no quieren depender de la medicación.

Otras personas simplemente, parecen no poder encontrar un medicamento que funciona para ellos.

La hipnosis es una forma libre de drogas y muy eficaz para calmar la ansiedad y para tratar los síntomas de la depresión.

Mediante el uso de la sugestión hipnótica se puede eliminar los factores desencadenantes de ansiedad y depresión, de la gente que sufren de depresión y ansiedad, pueden encontrar a veces el 100% de alivio de esas condiciones, con el uso de la hipnosis.

## **LAS DIEZ PREGUNTAS MÁS FRECUENTES SOBRE HIPNOSIS**

Dado que no se sabe mucho acerca de la hipnosis en Occidente, y aún no es una terapia de uso común, a pesar de que se está volviéndose cada vez más conocida, la gente siempre tiene un montón de preguntas acerca de la hipnosis y cómo se utiliza.

Según médicos expertos, profesionales de la salud alternativa, e hipnoterapeutas, estas son las preguntas más frecuentes sobre la hipnosis:

### **1. ¿Seguiré teniendo el control de mí mismo?**

La mayoría de la gente tiene miedo a esto. Ellos están aterrorizados de que si realmente se someten a la relajación de la hipnosis, y entran de lleno en un estado de trance, ya no estarán en control de sí mismos, y podrían ser fácilmente controlados por la persona que los está hipnotizando.

Pero puede estar seguro de que usted estará en pleno control de sí mismo cuando este hipnotizado.

Usted todavía está consciente, su mente consciente se relaja en extremo, pero nadie puede tomar el control de usted, y hacerle hacer cosas estúpidas mientras está hipnotizado, al menos que usted lo permita.

## **2. Estoy entregando mi libre albedrío si me hipnotizan?**

Por supuesto que no.

Cuando usted está en un estado hipnótico está más centrado en sí mismo, entonces usted está en un estado normal.

Usted no está renunciando a su libre albedrío, no va a permitir a nadie que lo convierta en un "zombie" para que cumpla sus órdenes.

A pesar de lo que hemos visto en las películas, la hipnosis no lo convierte en esclavo de la persona que lo hipnotiza.

La persona que hipnotiza tampoco puede hacer que alguien se enamore de otra persona, o hacer que usted cambie una parte esencial de quién es usted, ni que haga nada que usted no quiere hacer.

Usted está en plena posesión de todas sus facultades a lo largo de la sesión de hipnosis, y no está bajo un "hechizo" bajo la dirección de otra persona.

Las cosas que ha visto en películas, donde la gente se muestra "hipnotizada" y empieza a correr actuando como pollos, o a decir palabras sin sentido, no es la hipnosis real.

Mientras está hipnotizado nunca hará nada que no haría en circunstancias normales.

## **3. ¿Puedo ser hipnotizado sin mi consentimiento?**

Esta es otra área de preocupación para muchas personas que no saben mucho acerca de la hipnosis. Pero no se preocupe.

Nadie puede ser hipnotizarlo sin su consentimiento.

Simplemente no va a suceder. La hipnosis no es magia. La hipnosis es un estado de relajación muy profunda.

Si usted no quiere ser hipnotizado, entonces no será capaz de relajarse y no entrará en un estado hipnótico.

El proceso de entrar en un estado hipnótico lleva algún tiempo, ya que tomará tiempo para que su cuerpo y mente lleguen a la relajación profunda que es necesaria para la hipnosis.

Puede detener la sesión de hipnosis en cualquier momento durante este proceso si no se siente cómodo o si no quiere ser hipnotizado.

Usted probablemente ha visto en las películas o en la televisión donde la persona que hace de hipnotizador hace sonar sus dedos, y la otra persona inmediatamente cae en trance y es incapaz de hacer otra cosa que lo que les dicen.

No es así como funciona la hipnosis.

#### **4. ¿Qué sucede si no puede salir de la hipnosis?**

Es físicamente imposible que eso suceda, porque no está inconsciente, usted puede salir en cualquier momento que lo desee.

Usted estará en un estado de relajación profunda pero plenamente consciente y se puede salir de ese estado en cualquier momento que desee.

También puede salir de ese estado cuando se les da una señal verbal por parte del terapeuta.

A veces cuando recibe la señal verbal para salir de la hipnosis usted puede no querer, porque el estado de relajación se siente muy bien.

Cuando eso ocurre, puede que tome unos minutos para volver a su conciencia normal, pero eso es sólo porque usted desea permanecer en el estado de relajación, no porque se ve obligado a permanecer en él, o porque no puede salir de él por su cuenta.

Usted está siempre en control, incluso cuando se encuentra profundamente en un estado hipnótico.

#### **5. ¿Puedo hipnotizarme a mí mismo?**

A pesar de todo puede hipnotizarse. Usted tendrá que aprender la forma correcta de hacerlo, pero una vez que ha tenido alguna instrucción es muy posible hipnotizarse.

Algunas personas prefieren la auto-hipnosis, porque no confían en otra persona y no pueden relajarse lo suficiente como para entrar en un estado hipnótico, cuando alguien está cerca.

Usted también puede hipnotizarse entre las sesiones con un terapeuta si usted siente que necesita un descanso extra.

Tal vez usted no pueda utilizar la auto-hipnosis, para lidiar con la ansiedad, depresión o problemas psicológicos, entonces debería probablemente ver a un terapeuta profesional en lugar de confiar en la auto-hipnosis.

## **6. Funciona la hipnosis en los niños?**

Sí, la hipnoterapia se usa a menudo para tratar a niños que tienen trastornos de conducta, y los niños que han tenido eventos traumáticos, para que se liberen de ellos.

Los niños también han sido puestos en un estado hipnótico con el fin de ayudar a la policía a resolver crímenes en los delitos donde los niños han sido atacados.

Algunos hipno-terapeutas han encontrado el uso de la hipnosis como método de tratamiento de los terrores nocturnos de los niños menores de 10 años, a veces pueden ser más eficaces que otros tratamientos.

Si su hijo tiene terrores nocturnos y no ha respondido bien a otros tratamientos, usar la hipnosis es una opción que usted debe discutir con su médico.

## **7. ¿Es la hipnosis sólo tonterías de la Nueva Era?**

Mucha gente es escéptica acerca de la hipnosis en un primer momento, pero por lo general es porque no tienen una buena comprensión de cómo la hipnosis se utiliza para los tratamientos médicos y psicológicos.

La hipnosis no es una terapia de locos de la Nueva Era. Es una técnica terapéutica legítima que se ha utilizado con éxito probado para el tratamiento de trastornos médicos y psicológicos en los millones de personas.

Cualquier persona puede ser tratada con la hipnosis, y en la mayoría de los casos la hipnosis es una forma muy efectiva de tratamiento para muchos trastornos diferentes.

La hipnosis tiene una larga historia de ser utilizada para tratar la enfermedad, no es un nuevo tratamiento no probado.

### **8. ¿Cuántos problemas se pueden curar a la vez utilizando la hipnosis?**

La hipnosis no es una cura mágica para deshacerse de todos sus problemas a la vez.

Tendrá que hacer frente a sus problemas médicos y psicológicos de uno en uno, y en el transcurso de varios tratamientos, con el fin de ver los resultados.

### **9. ¿Tengo que ver a un terapeuta más de una vez?**

Sí, usted necesitará más de una sesión con un terapeuta para solucionar su problema.

La mayoría de las personas ven resultados visibles después de sólo unas pocas sesiones, tal vez no sea necesario muchos meses de tratamiento con el fin de eliminar su problema, pero casi siempre tienen más de una sesión para tratar cualquier tipo de problemas, y tener resultados notables.

### **10. ¿Es la hipnosis segura?**

La hipnosis es perfectamente segura.

Usted está siempre en control de la situación y que nunca esta inconscientes.

A diferencia de las terapias de drogas, la hipnosis no tiene efectos secundarios y en la mayoría de la gente siempre la hipnosis funciona.

A diferencia de los fármacos que pueden funcionar o no, dependiendo de la química de su cuerpo y de su problema a tratar.

La hipnosis puede tratar con seguridad los problemas más comunes de aspectos físicos y mentales, como las adicciones de una manera segura.

Además puede ayudarlo a romper su dependencia física y emocional de comer en exceso, fumar, beber, problemas de la ira, o cualquier otra adicción destructiva que pueda tener.

# TIPOS DE HIPNOSIS

En general, existen tres técnicas hipnóticas que son utilizadas por hipnoterapeutas.

Algunas personas responden mejor a un tipo particular de hipnosis, o un terapeuta puede especializarse en un tipo de hipnosis.

Si usted comienza a ver a un terapeuta y no recibe el tipo de resultados que usted quiere, podría ser que usted tenga que probar el tratamiento con un terapeuta que haga un tipo de hipnosis diferente, con el fin de obtener resultados.

Los tres tipos de hipnosis son:

## La hipnosis tradicional

En el método de la hipnosis tradicional, un terapeuta lo pone en un estado de profunda relajación, y luego lo pone directamente en sugestión hipnótica a su mente subconsciente, para lograr los resultados que usted está tratando de lograr.

Este es el tipo más fácil de la hipnosis de terapeuta para llevar a cabo, y no requiere de mucho entrenamiento, y por eso es tan de uso común.

Si usted es el tipo de persona que es muy analítico y muy lógico, este tipo de hipnosis no funcionará tan bien para usted, como uno de los otros dos tipos de hipnosis.

Los estudios han demostrado que la hipnosis tradicional es menos efectiva que en las personas altamente analíticas.

## Hipnosis Ericksoniana

En este tipo de hipnosis en lugar de colocar sugerencias directas o comandos en su mente subconsciente mientras usted está en un estado de relajación, el hipnoterapeuta usa metáforas para obtener el resultado deseado.

Su cerebro subconsciente instantáneamente hace la conexión entre la metáfora y el comportamiento deseado, pero la metáfora misma actuará como una distracción para el cerebro consciente.

Así, mientras que su cerebro consciente trata de averiguar el significado de la metáfora, de la metáfora va directamente a su subconsciente.

Hipnosis Ericksoniana es particularmente eficaz en las personas que son muy lógicas o críticas, y son resistentes a la idea de la hipnosis, porque por lo general las personas con una resistencia a la hipnosis tienden a tener problemas para llegar a un estado profundo de relajación.

La hipnosis Ericksoniana atraviesa las objeciones y el escepticismo de la mente consciente para llegar a la mente subconsciente, donde se tratan los problemas.

## **Programación Neuro-Lingüística (PNL)**

La PNL es el tipo más avanzado de la hipnosis y sólo debe ser realizada por un terapeuta capacitado.

PNL se utiliza para tratar problemas graves o adicciones severas reprogramando al cerebro.

Así, por ejemplo, si usted tiene siempre un cigarrillo con su café de la mañana, su mente asociara siempre estas dos actividades, y cada vez que usted tenga una taza de café, usted querrá tener un cigarrillo.

Un terapeuta que está entrenado para utilizar la PNL utiliza la hipnosis para disociar estas dos actividades, para que pueda tomar una taza de café, sin pensar en fumar un cigarrillo.

O, si usted quiere perder peso, un terapeuta entrenado en PNL puede ayudarle a crear una imagen de sí mismo, con el peso que quiere tener, implantando esta imagen en su subconsciente.

Primero lo hará ver lo infeliz que se siente con el peso actual, y luego implantará en su mente, la imagen con el peso que usted quiere tener, y lo bien que ese siente con él.

Esto es solo un ejemplo, para entender un poco el proceso.

## **HIPNOSIS Y LOS TRATAMIENTO DE CONDICIONES FÍSICAS**

A pesar de que los profesionales médicos nunca han negado la existencia de la

hipnosis, sólo han comenzado a aceptar la hipnosis como un tratamiento para condiciones médicas en las últimas décadas.

La hipnosis ha sido utilizada principalmente para tratar trastornos psicológicos hasta el pasado reciente, hasta que la comunidad médica empezó a darse cuenta que el uso de la hipnosis podía servir para tratar ciertas condiciones físicas de una forma muy eficaz.

La hipnosis se utiliza de forma muy eficaz para tratar algunas condiciones que son muy difíciles o peligrosas para ser tratadas con fármacos, como el dolor crónico, fatiga crónica, adicciones, e incluso el dolor y la ansiedad asociados con el parto.

Generalmente utiliza en combinación con otras terapias para aumentar la eficacia de las terapias tradicionales.

También se utiliza para tratar cualquier trastorno psicológico que puede ser una causa subyacente del problema físico.

Se valora más la hipnosis a medida que los médicos occidentales empiezan a aceptar una idea más integral de la medicina, y comienzan a darse cuenta que el cuerpo y la mente están conectados de manera que lo que afecta al cuerpo también afecta la mente y el vice-versa.

Dado que no hay efectos secundarios asociados con la hipnosis, doctores médicos, incluso los que no creen en el poder de la hipnosis para curar, no desalientan a sus pacientes el uso de ella porque, no hay riesgo alguno de que se trate.

Pero estudios clínicos están haciendo más que demostrar que la hipnosis funciona en casi todos los casos, en todos los diferentes tipos de personas.

Los pacientes occidentales se están convirtiendo cada vez más a las terapias alternativas para el cuidado de la salud, ya que no confían en los médicos occidentales, y que no confían en las grandes compañías farmacéuticas, y quieren tratamientos que creen que son seguros y efectivos.

La hipnosis es el tipo más seguro de tratamiento para muchas enfermedades debido a que no tiene efectos secundarios.

La hipnosis es también un tratamiento más seguro que muchas terapias farmacológicas, porque no hay riesgo de una interacción medicamentosa mala, o una reacción alérgica a la hipnosis.

Cualquier persona puede ser hipnotizada, independientemente de su estado de salud actual, alergias, o qué medicamentos están tomando.

Si nos fijamos en algunas de las formas en que la hipnosis ha sido utilizada para tratar las condiciones físicas, se sorprenderá.

La hipnosis puede:

- Deshacerse de las causas psicológicas de la adicción y reducir la ansiedad física
- Eliminar con facilidad los síntomas de abstinencia
- Eliminar el dolor del parto
- Gestionar o eliminar los síntomas de la depresión y la ansiedad
- Controlar el dolor sin medicamentos en los consultorios médicos, o en tratamientos dentales.

Esto es muy eficaz para las personas que tienen fobia al dentista, que les impide recibir atención dental de rutina.

- Tratar y eliminar los síntomas del síndrome del intestino irritable (IBS)
- Disminuir la presión arterial
- Ayuda a controlar las náuseas y el dolor asociados con tratamientos de quimioterapia
- Eliminar el dolor y la fatiga de las migrañas
- Eliminar los síntomas del asma, y reducir los ataques de asma
- Tratar exitosamente incluyendo verrugas, psoriasis y dermatitis atópica
- Gestionar las articulaciones y dolor muscular asociado con condiciones crónicas como la fibromialgia y la artritis
- Eliminación de los trastornos del sueño, como el insomnio y controlar los síntomas de los trastornos del sueño como la apnea del
- Ayuda a tratar la obesidad
- Ayude a los niños el tratamiento con ADD ( desordenes de atención)

- Eliminación de los efectos del estrés y las enfermedades graves relacionadas con el estrés en el cuerpo

## La Hipnosis y Alivio del Dolor

Millones de personas sufren de dolor crónico asociado con enfermedades como la fibromialgia y la artritis.

Para las personas que padezcan enfermedades crónicas uso de medicamentos para tratar el dolor que siente que liberarse de estos dolores es difícil, ya que pueden desarrollar una tolerancia a los analgésicos que podría significar que tiene que cambiar a nuevos medicamentos para el dolor a menudo.

O bien, los medicamentos que toma para tratar el dolor pueden dar lugar a una serie de otros efectos secundarios que pueden afectar negativamente sus vidas.

En en casos de que algunos medicamentos de alivio del dolor, simplemente no son efectivos, terminan sufriendo el dolor y no hay forma de aliviarlo. La hipnosis puede eliminar todos los problemas.

Debido a que la hipnosis no tiene efectos secundarios que es 100% segura, para todos, sin importar su condición médica, y no importa que otros medicamentos o suplementos que estén tomando.

La hipnosis cambia la forma en que el cuerpo percibe el dolor, incluso las personas que no están tomando otro tipo de medicamentos pueden ver una disminución de su dolor al tratar con la hipnosis.

Y debido a que la hipnosis trata el cuerpo y la mente, funciona para el dolor que no responde a la medicación, como el dolor asociado con la fibromialgia.

Dolor de la fibromialgia es muy difícil para los médicos de tratar porque el dolor es constante, en algunas partes o en todo el cuerpo, y los medicamentos por lo común no detienen el dolor.

Cuando la hipnosis se utiliza como tratamiento del dolor, o como técnica de eliminación del dolor, el hipnoterapeuta plantea una sugestión hipnótica en el subconsciente de la persona que va a disminuir o eliminar la sensación del dolor.

El dolor todavía podría estar allí, pero el cerebro no lo registra como atención para que no duela tanto. De esta manera la persona va a asumir no hay dolor, no es que va a salir corriendo haciendo algo que le produzca otra lesión, sino que no estará en constante sufrimiento.

La hipnosis también se usa para prevenir el dolor en los procedimientos que los médicos y los pacientes saben va a ser doloroso.

Tener a un paciente en un estado de profunda hipnosis antes del tratamiento, la persona entra en el tratamiento sin el estrés y ansiedad de saber que el tratamiento va a doler.

Eso hará que el tratamiento sea más eficaz, así como reducirá el dolor.

Hay pacientes, a menudo que se ponen en estado hipnótico antes del parto, con el fin de disminuir el dolor de las contracciones, especialmente si la epidural no es una buena idea debido a la salud de la madre.

Las personas que sufren de adicciones y no se les puede dar medicamentos para el dolor, mediante la hipnosis se puede lidiar con el dolor, que no se puede tratar con medicamentos.

Los pacientes sometidos a quimioterapia, punciones lumbares, u otros tratamientos muy dolorosos pueden optar por ponerse en un estado hipnótico antes del procedimiento. para que después del procedimiento no estén sufriendo mucho de dolor.

Si usted ha programado un tratamiento de una enfermedad que puede ser doloroso, puede hablar con su médico sobre cómo obtener un poco de la hipnoterapia, como una manera de reducir el dolor.

## Hypno-dermatología

Es la práctica de utilizar la hipnosis para tratar enfermedades de la piel.

Hay un montón de problemas de la piel que experimentan las personas que tienen causas psicológicas o son inducidos por el estrés.

De hecho, la mayoría de los trastornos comunes de la piel como la psoriasis, acné, rosácea, pueden ser activados por el estrés.

Pues una persona que tiene un alto nivel de estrés tiene una probabilidad mucho mayor de desarrollar enfermedades de la piel.

Enfermedades de la piel, más que otras enfermedades son producto de factores psicológicos y emocionales como el estrés, por lo que tiene sentido que la hipnosis podría ser un buen tratamiento para algunos tipos de enfermedades de la piel.

Cuanto más que una persona que sufre de una enfermedad como la psoriasis puede reducir su nivel de estrés más rápido la psoriasis va a desaparecer.

Dado que el tratamiento de enfermedades de la piel con medicamentos, puede ser difícil y a menudo puede conducir a otras enfermedades por los efectos secundarios, los dermatólogos suelen recomendar Hypno-dermatología a los pacientes que tienen problemas en la piel como resultado del estrés.

Algunos estudios que se han realizado sobre los trastornos comunes de la piel indican que hasta un 60% de los pacientes que buscan ayuda médica por algún tipo de problema de fondo estresante.

Esto es sólo otro ejemplo de la relación entre la salud de la mente y la salud del cuerpo.

Debido a que la hipnosis trata el cuerpo y la mente a través de la relajación profunda es el tratamiento ideal para enfermedades de la piel, cuando el paciente tiene que eliminar la causa subyacente del trastorno psicológico, así como los síntomas físicos.

La hipnosis es eficaz incluso para enfermedades de la piel que no tienen una causa física subyacente.

Erupciones, infecciones y otros problemas pueden ser tratados con éxito, combinando antibióticos y la hipnosis.

La medicina se ocupa de la erupción o infección existente, mientras que la hipnosis reduce la picazón y el dolor que siente la persona, haciendo que el paciente no se rasque el salpullido y transmita la infección a otras partes del cuerpo.

Debido a que erupciones en la piel y las infecciones son muy fáciles de difundir, especialmente entre los miembros de la familia o de niño a niño, la hipnosis es una buena herramienta para reducir los síntomas de erupción, picazón e infección.

Alergias en la piel también son fácilmente tratables con la hipnosis. Incluso ha habido algunos estudios que muestran que niños con alergias de la piel, responden muy bien al uso de la hipnosis como un tratamiento para las alergias.

## **HIPNOSIS Y TRASTORNOS DEL SUEÑO**

Los trastornos del sueño son un problema serio para millones de personas.

Los estudios médicos han demostrado que la falta de sueño puede tener consecuencias graves para la salud.

Obesidad, enfermedad cardíaca, la degeneración mental y otros problemas se pueden atribuir a la falta de sueño. Irritabilidad intensa, confusión, pérdida de memoria y otros problemas también puede provenir de largos períodos de interrupción del sueño o el insomnio.

Los medicamentos pueden tratar efectivamente algunos tipos de trastornos del sueño, pero siempre hay un riesgo de convertirse en adictos a las píldoras para dormir.

Muchas pastillas para dormir con receta también tienen una gran cantidad de efectos secundarios extraños y potencialmente peligrosos como los pensamientos suicidas, o el sonambulismo, y otras condiciones que pueden causar daño a usted o a otra persona.

Con el sueño su cuerpo entra en un estado de relajación profunda.

Así que cuando un médico lo pone en un estado hipnótico, el médico también está poniendo su mente y cuerpo en el tipo de estado de relajación profunda, que su cuerpo y mente necesitan para sentirse renovado y funcionar con eficacia.

Usted recibirá un alivio inmediato de los síntomas de su trastorno del sueño, ya que va a salir de las sesiones de hipnosis sintiéndose rejuvenecido y tranquilo, y las sesiones hipnóticas que se plantaron en su subconsciente también trabajarán para solucionar el problema subyacente que provoca que tenga dificultad para dormir.

A veces hay condiciones físicas que causan la falta de sueño que necesitan ser diagnosticados y tratados con métodos más tradicionales, pero incluso si la causa de su problema de sueño es médica, en unas cuantas sesiones de hipnosis puede dar a su cuerpo y mente el refrescante descanso que necesitan. Mientras que el médico trabaja en la curación de la causa física de su trastorno del sueño, puede ir a ver a un terapeuta un par de veces a la semana para aliviar la irritabilidad, fatiga y otros síntomas que son causados por una falta crónica de sueño.

El uso de la hipnosis como un tratamiento para los trastornos del sueño, se realiza en todo el mundo, y ha sido probado con éxito en cientos de estudios que se han hecho tratando de encontrar la causa de los trastornos del sueño.

La hipnosis también se ha demostrado como un tratamiento exitoso para los niños que sufren de terrores nocturnos, debido al estado de relajación profunda que el cuerpo y la mente logra, suficiente para dormir tranquilo.

## **HIPNOSIS Y PSICOTERAPIA**

La hipnosis ha sido utilizada para tratar trastornos psicológicos y condiciones físicas, durante siglos.

Siempre ha habido cierta controversia sobre el uso de la hipnoterapia para tratar algunas condiciones, debido al riesgo de los falsos recuerdos creados en la mente subconsciente que puede sentirse como reales durante la terapia.

Algunos profesionales de la hipnosis descartan la idea de que un terapeuta puede utilizar la hipnosis para implantar falsos recuerdos en la mente subconsciente de una persona,

Pero en 2001 un estudio científico, fue capaz de implantar recuerdos falsos y de desencadenar las alucinaciones, pérdida de memoria, y las compulsiones en sujetos de prueba.

Sin embargo, esas experiencias se realizaron en una prueba estrictamente controlada y supervisada, por lo que es poco probable que los resultados podrían ser recreados por fuera del entorno clínico.

Lo que el estudio hizo es demostrar el poder que la hipnosis tiene sobre la mente de los médicos escépticos que dudaban de que la hipnosis realmente puede ser efectiva.

La hipnoterapia puede ser realizada por un médico capacitado o un psicólogo, pero también puede ser realizada por un profesional certificado.

Si usted está pensando en ver a un terapeuta para ayudar a curar problemas de la infancia, o utilizar la hipnosis para ayudar a combatir una enfermedad crónica, entonces probablemente debe buscar un terapeuta que tenga una amplia experiencia médica o psicológica en lugar de alguien que es un profesional de la medicina alternativa.

Una persona que tiene una sólida formación médica o psicológica estará en mejores condiciones para hacer frente a sus necesidades particulares. Pero si usted está buscando la hipnoterapia para dejar de fumar, perder peso, para estar más cómodo cuando estás hablando en público, o para ayudarle a reducir su nivel de estrés, entonces un profesional de la salud alternativa que se especialice en la hipnosis, podría ser una buena solución.

Cuando usted está buscando un terapeuta que le ayudará a luchar contra una adicción a las drogas, o para ayudarle a modificar su comportamiento es una buena idea hablar con ambos un psicólogo que hace la hipnoterapia, y un profesional de la salud alternativa para ver cuál es mejor para su particular circunstancias.

El terapeuta que usted elija para ayudarle a luchar contra una adicción debe estar entrenado para ayudar a eliminar la causa de la adicción.

Dependiendo de la razón es que pueda necesitar la ayuda de un psicólogo capacitado para hacer frente a cualquier consecuencia emocional, que puede ocurrir como resultado de tratar una herida emocional del pasado o de cambiar un patrón de comportamiento que se ha utilizado desde la infancia.

## **Condiciones psicológicas que comúnmente se tratan con Hipnosis**

La medicina oriental ha reconocido la conexión entre el cuerpo y la mente durante mucho tiempo.

El centenario sistema de salud Ayurvédico en la India, se basa en el principio de que todo lo que está físicamente mal en el cuerpo tiene una causa emocional o mental, y que la causa emocional debe ser curada primero.

Usted puede sorprenderse de la cantidad de trastornos que suelen ser tratados con medicamentos, también pueden ser tratados con éxito, con la hipnosis.

Si usted o alguien que usted conoce, sufre de alguna de estas condiciones, pero no ha respondido bien al tratamiento farmacológico, o es reacio a probar la terapia con medicamentos, por el temor de efectos secundarios, o a hacerse adicto a los remedios, la hipnosis es una buena opción para tratar los siguientes trastornos:

- Adicciones
- Obesidad
- Fobias
- Ansiedad
- Depresión

- TOC
- ADD - Desordenes de Atencion
- Insomnio
- Estrés
- Problemas de ira
- Problemas de la niñez
- Disfunciones Sexuales
- Trastornos de la alimentación
- Las compulsiones

## **Hipnosis para dejar de fumar**

Millones de personas intentan dejar de fumar cada año y sólo un 30 -50% de ellos logran dejar de fumar.

Los estudios han demostrado que intentan dejar de fumar "de golpe" por lo general, pero la gente sigue a menudo reacios a tratar con medicinas para dejar de fumar.

El chicle de nicotina y los parches para dejar de fumar, que están en el mercado pueden ser muy eficaces, pero también son muy caros y por lo tanto muchas personas acaban de volver a fumar, porque es más barato que comprar en la goma de mascar o los parches para dejar de fumar.

Así que si usted ha luchado en el pasado con la adicción a la nicotina o conoce a alguien puede probar la hipnosis para dejar de fumar.

Los estudios que se han hecho, han demostrado que las personas en general que han utilizado la hipnosis para dejar de fumar tienen las tasas de éxito igual o mayor que las personas que utilizan la goma de mascar o parches de dejar de fumar.

La razón por la que el uso de la hipnosis para dejar de fumar es tan eficaz es que la hipnosis trata tanto la psicológica, como la necesidad física de fumar, para no llegar a tener antojos terribles de la nicotina.

La mayoría de las adicciones, como fumar, tiene componentes psicológicos y físicos.

Cuando usted es adicto a la nicotina, su cuerpo tiene síntomas físicos de ansiedad por la nicotina, pero mentalmente se asocia la nicotina con el alivio del estrés, la comodidad y las conductas cotidianas como tomar una taza de café.

El tabaquismo es la mayor cantidad de un hábito como una adicción, y romper con el hábito de fumar un cigarrillo y la ansiedad física por la nicotina, es lo que hace tan difícil dejar de fumar.

La hipnosis, a diferencia de cualquier otro tipo de tratamiento, se puede tratar todas las causas de su deseo de fumar a la vez.

Con el tratamiento hipnótico puede deshacerse de las asociaciones que tiene con los cigarrillos, de manera que usted podrá tomar una taza de café y no pensar en fumar.

Un terapeuta puede, en la misma sesión, deshacerse de la causa que provoca el deseo de fumar como el estrés o el deseo de estar delgado o simplemente el hábito de fumar.

Y un terapeuta también puede darle a su cuerpo una señal diferente, en lugar de cigarrillos que se anhele el agua o alguna otra cosa que en realidad es saludable para usted.

Lo mejor de todo ya que está eliminando su dependencia física y psicológica a los cigarrillos, es que no sentirá la necesidad de reemplazar el cigarrillo con la comida lo que las posibilidades son buenas que usted será capaz de dejar de fumar, de forma permanente, y no ganara diez o veinte libras.

## **La hipnosis para bajar de peso**

Los estudios que se han realizado en los EE.UU, encontraron que casi 2 de cada 4 mujeres está a dieta, y el número de hombres que cuidar su dieta es casi tan alto como el de las mujeres.

Las personas luchan para perder peso. La industria de la alimentación es una industria de mil millones de dólares por año en los que promocionan a los alimentos para bajar de peso, bebidas, polvos, pastillas y otros productos.

Aunque la mayoría de la gente sabe que estos productos no funcionan, y no les ayudará a perder peso, ellos son capaces de comprar de todos modos, y luego regresar a sus patrones de alimentación poco saludable.

La hipnosis es una buena opción si usted quiere perder peso y no recuperarlo, porque trata la causa de su deseo de comer en exceso, así como sus deseos físicos.

La mayoría de personas comen en exceso cuando se emociona o molesto, o comer en exceso como un intento de llenar ciertos vacíos psicológicos o emocional que se siente.

Otras personas comen en exceso, ya que se les enseñó los malos hábitos alimenticios por sus patrones y ahora parece que no puede romper ese círculo malsano.

Hay muchas razones por las cuales las personas comen demasiado o parece que no pueden perder peso, la hipnosis resuelve este problema.

Lo que pasa en su cerebro para que se coma en exceso es similar a lo que sucede en el cerebro de un adicto, al adicto de drogas o alcohol.

La comida que usted come llenan temporalmente los problemas que haya en su vida y le trae placer y comodidad, entonces come más para tener ese sentimiento de satisfacción lo más a menudo que sea posible.

Sin embargo, la hipnosis puede disociar los sentimientos de los alimentos, de modo que no se siente ningún apego emocional a la alimentación.

Cuando nos fijamos en los alimentos como combustible para el cuerpo, será más fácil para usted comer alimentos nutritivos, en cantidades apropiadas, en lugar de comer en exceso y comer los alimentos incorrectos.

Es posible que las personas se vuelvan adictas a los alimentos. Cuando eso sucede la hipnosis se puede utilizar para tratar de la adicción, de la misma manera que se usa para tratar otras adicciones, mediante la eliminación de la necesidad psicológica a una sustancia en particular.

Puede ser más difícil para las personas romper una adicción a la comida de lo que es acabar con una adicción a alguna otra sustancia, como el alcohol, sin embargo, usted no necesita alimentos para sobrevivir.

Porque la mayoría de personas suben de peso como resultado de conductas auto-destructivas, hábitos alimenticios que se recogen a partir de una variedad de fuentes,

La hipnosis ha demostrado ser una de las maneras más efectivas para ayudar a las personas a perder peso y mantenerse en ese peso ideal.

La hipnosis cambia la dinámica que la vida y hace más fácil para usted romper el ciclo auto-destructivo, hace que sea mucho más fácil para usted tener una relación saludable con los alimentos y mantener un buen peso.

## **La hipnosis para los trastornos de alimentación**

Los trastornos de la alimentación y pérdida de peso son el extremo opuesto, al de tener peso excesivo, pero también deriva de trastornos psicológicos de fondo.

Las personas que desarrollan trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia tratan de ejercer algún control sobre sus cuerpos, porque sienten que no tienen control sobre sus vidas.

Las personas que comen en exceso pueden sufrir de la misma sensación de estar fuera de control o los mismos sentimientos de ansiedad, desesperanza y de pérdida.

En vez de comer demasiado, como en los problemas de sobre peso, aquí de no comen nada en absoluto, o se producen el vómito después de comer.

No ocurre a menudo en medicina donde se puede ser utilizar el mismo tratamiento para estos dos problemas opuestos, pero la hipnosis puede ser utilizada con éxito para tratar ambas condiciones.

De hecho, la hipnosis es uno de los pocos tratamientos que se ha probado, con éxito para tratar trastornos de la alimentación.

En un estudio más del 70% de personas que sufrían de bulimia, fueron tratados con hipnosis PNL se recuperaron completamente sin recidivas después de un año.

La recaída es un peligro constante para las personas que tienen trastornos de la alimentación, porque siempre hay la posibilidad de que tan pronto como la persona se siente estresado o ansioso o se siente que está perdiendo el control de sus vidas van a regresar a su comportamiento destructivo en un esfuerzo por sentir que tienen ese poder. Pero esto no sucede si se aplican terapias de hipnosis.

¿Por qué es la hipnosis es un tratamiento eficaz para los trastornos alimenticios?

Los psicólogos dicen que es probable que sea debido a que más del 90% de las personas que buscan tratamiento para trastornos de la alimentación, tienen problemas de disociación, o "escisión" en sus patrones de anorexia o bulimia.

La disociación es un "desconectar" de la mente consciente, de la mente subconsciente.

A veces, un episodio que la persona recuerda, sobre un trauma en la infancia, o un evento traumático es suficiente para que la persona se disocie.

Debido a las sugerencias hipnóticas cambia estos pensamientos que están ocurriendo en la mente subconsciente, de este modo se pueden cambiar los comportamientos que se activan durante un episodio disociativo o disociado.

Así, por ejemplo, si un paciente tiene bulimia se disocia cada vez que él o ella come algo, y luego vomita a instancias de la mente subconsciente. Mediante una sugestión hipnótica se puede sustituir esa obligación de vomitar, asociada con una sensación de pánico, malestar o la compulsión.

Con la hipnosis puede librarse de la conducta compulsión inconsciente, y también la sustitución de los patrones de conducta positivos directamente relacionados con lo probemos alimenticios.

## **HIPNOSIS PARA LA MIGRAÑA**

Si usted sufre de migrañas, ya sabe que el dolor de la migraña va mucho más allá de un dolor de cabeza común.

Las personas que sufren de migrañas experimentan una serie de síntomas como la extrema sensibilidad a la luz, náuseas, vómitos, sensibilidad al sonido, y por supuesto el dolor extremo en las diferentes áreas de la cabeza o detrás de los ojos.

Las migrañas pueden aparecer rápidamente y puede ser extremadamente difícil de tratar.

Algunas personas sufren de migrañas, que son tan debilitantes que no pueden mantener un trabajo o realizar sus actividades habituales.

Existen tratamientos farmacológicos para la migraña que parece aliviar el dolor. Por lo general, se trata de una combinación de cafeína y un analgésico de alta dosis.

Pero uno de los mejores tratamientos para la migraña es la hipnosis.

La hipnosis funciona tan bien como tratamiento de la migraña, ya que detiene el ciclo de dolor vicioso que su cuerpo muestra a través durante una migraña.

Cuando tiene una migraña que su cuerpo comienza a tensarse. El dolor se siente más, más tenso. Sus músculos se tensan, aprieta las mandíbulas, todo tu cuerpo se vuelve rígido.

La sangre y la adrenalina comienzan a bombear a través de sus venas. A medida que su sistema endocrino y dispara hormonas aumentan su dolor. Un círculo sin fin.

La hipnosis rompe ese círculo por la que le pone en un estado de relajación profunda.

El dolor disminuirá, no aumentará, ya que cuanto más se relaja el estrés desaparece.

Cuando su nivel de estrés es bajo su cuerpo está en mejores condiciones para controlar el dolor.

Usted todavía podría tener un poco de dolor, pero no se sentirá tan fuerte o tan insoportable como lo haría si estuviera tenso y estresado. Sus músculos no se tensan, sus mandíbulas no se aprietan, y su cuerpo no se inunda con adrenalina y otras hormonas que aumentan la intensidad de la migraña.

Para muchas personas que sufren de migrañas, la hipnosis es una buena alternativa de tratamiento, ya que utilizan la auto-hipnosis para evitar una crisis de migrañas antes de que comiencen.

Tan pronto como se sienten los síntomas de migraña, comienzan una rápida sesión de la auto-hipnosis.

Debido a que los medicamentos utilizados para tratar las migrañas suelen ser una combinación de sedantes y analgésicos que pueden tener algunos efectos secundarios desagradables o peligrosos, la hipnosis no tiene efectos secundarios.

Y la auto-hipnosis la puede aplicar tantas veces como quiera, que es la mejor parte de todo.

Con el fin de hacer la auto-hipnosis usted necesita aprender algunas técnicas de la hipnosis básica y aprender a relajarse.

Más adelante en este libro, vamos a examinar más a fondo la auto-hipnosis y como se puede utilizar para controlar el estrés, y hacer frente a problemas médicos, tales como las migrañas, etc....

# La hipnosis para la ansiedad

La ansiedad puede oscilar entre el miedo escénico simple de un ataque de pánico completo, o uno mediano.

Todos se sienten ansiosos en un momento u otro, pero para algunas personas, hay ciertas actividades o ciertos lugares que hacen que una persona con ansiedad intensa ni siquiera pueda funcionar.

Las fobias son una expresión de ansiedad. Los ataques de pánico son otra.

Los psicólogos calculan que hasta 10 millones de personas sólo en los EE.UU, sufren de ansiedad hasta el punto en que afecta su capacidad para llevar una vida normal. Las personas que sufren de ansiedad, no pueden ser capaces de mantener un trabajo, salir a la calle, comprar, conducir o realizar otras actividades cotidianas que son parte de una vida normal y saludable.

Los trastornos de ansiedad pueden causar graves problemas físicos.

El estrés es responsable de enfermedades cardíaca, presión arterial alta, derrames cerebrales, dolores musculares, fibromialgia y otras condiciones que a veces puede ser mortal.

Cuando el cuerpo está bajo estrés severo o entra en un ataque de pánico, el sistema endocrino trabaja a toda marcha, y provoca una "lucha" interna, donde la persona siente estar en peligro de muerte.

Pero cuando alguien está sufriendo un ataque de pánico o terror, hasta el punto en que no puede funcionar, incluso si no están en peligro de muerte, ellos creen que si, y el cuerpo responde en consecuencia.

Los trastornos de ansiedad no son nuevos. Personas, generalmente mujeres, han sido diagnosticadas con trastornos de ansiedad desde hace siglos.

En el pasado, las mujeres con ansiedad severa se decía que sufrían de "histeria", y se les daba una serie de mediaciones diferentes, incluyendo el alcohol como una cura para su "histeria".

En casi todos los casos, los psicólogos pueden identificar un evento o un período de tiempo determinado en la vida de alguien que les causó ese trauma, y eso se repite cuando se expone a cualquier cosa que se lo recordó.

Hay medicamentos que pueden controlar los síntomas de la ansiedad, pero el tratamiento farmacológico solo rara vez es eficaz en el tratamiento de la ansiedad.

La hipnosis es ampliamente reconocida como el mejor tratamiento para la ansiedad, ya que reprograma el comportamiento de la persona y los cambios de las asociaciones que la persona tiene en un nivel subconsciente.

Cambiar las respuestas subconscientes es la única manera de conseguir realmente deshacerse del pánico y la ansiedad que la persona tiene.

Un hipnoterapeuta cualificado puede poner a alguien que sufre de ansiedad severa, en un estado de relajación profunda y puede cambiar las señales subconscientes que la persona experimenta.

Al eliminar el terror y los patrones de comportamiento poco saludables aprendidos de niño, el hipnoterapeuta elimina de forma efectiva, el detonante de la ansiedad.

Luego, el terapeuta puede colocar nuevas sugerencias hipnóticas en el subconsciente de la persona para que, por ejemplo, en lugar de entrar en pánico en la multitud una persona se sienta feliz, relajada y emocionada de estar rodeado de gente.

## **HIPNOSIS PARA CURAR EL ESTRÉS Y ENFERMEDADES RELACIONADAS**

La tensión diaria excesiva es un problema para muchas personas que tienen una vida demasiado ocupada.

El estrés del tráfico, trabajo, familia, niños y otras obligaciones a menudo se acumula hasta que las personas colapsan o desarrollan graves problemas de salud como enfermedades del corazón o presión arterial alta.

El estrés también puede causar otros problemas de desarrollo, como ansiedad, depresión, trastornos del sueño, la fibromialgia y otras enfermedades crónicas.

Por desgracia para la mayoría de las personas, deshacerse de las causas del estrés cotidiano no es realmente una opción fácil, por lo que la única opción que queda es tratar el estrés.

La terapia con medicamentos generalmente no es eficaz para el estrés relacionado con estas condiciones.

La mejor cura para el estrés es la relajación, como la meditación.

Pero la mayoría de las personas no quieren, o no pueden tomar el tiempo para meditar sobre una base regular.

La terapia de hipnosis puede ser un tratamiento eficaz para las personas que necesitan un alivio de estrés agudo, ya que pone al cuerpo en un estado de relajación, y los daños del estrés comienzan a desaparecer.

A diferencia de muchas otras condiciones, los efectos de las enfermedades relacionadas con el estrés en el cuerpo, son reversibles con la terapia de relajación de la hipnosis.

No siempre es necesario ir a ver a un terapeuta, si desea utilizar la hipnoterapia para combatir el estrés y las enfermedades relacionadas con el estrés.

La auto-hipnosis puede ser tan eficaz como tener sesiones con un terapeuta capacitado, una vez que conozca las técnicas, y que pueda hacer la auto-hipnosis cada vez que deba calmarse.

La auto-hipnosis no es una opción para el tratamiento de todas las condiciones que se pueden tratar con la hipnosis, porque en caso de que usted está tratando de cambiar su comportamiento, o la forma en que responden a ciertos estímulos, que es necesario tener una formación hipno terapéutica.

Pero si lo desea usar como método de relajación profunda con el fin de ayudar a combatir los efectos del estrés diario, la auto-hipnosis es un método mucho más fácil y rentable de tratamiento.

Piense en la auto-hipnosis como un tipo muy intenso de meditación. Usted recibirá los mismos beneficios de una sesión de auto-hipnosis como si fuera de una sesión de meditación muy profunda.

Puede realizar auto-hipnosis para lidiar con el estrés en cualquier lugar incluso si usted está en el trabajo o en el tren, y está teniendo un día de tensión.

Puede utilizar la auto-hipnosis que ha grabado, en un mp3, o puede escuchar una cinta de hipnosis con el fin de ponerse en un estado de relajación profunda.

Si empieza a usar la auto-hipnosis regularmente para deshacerse del estrés, se dará cuenta de los cambios físicos positivos empiezan casi de inmediato.

Va a empezar a dormir mejor y más tiempo, su presión arterial baja y se dará cuenta de que sus músculos y articulaciones no duelen tanto.

## **HIPNOSIS PARA LA DEPRESIÓN**

La depresión es una de las condiciones más duras de tratar, para los médicos.

No está claro la conexión mente / cuerpo cuando se trata de la depresión, y sin tratamiento de las causas mentales y físicos de la depresión es casi imposible aliviar los síntomas.

Millones de personas cada año se ven afectadas por la depresión en algún grado. Algunas personas tienen depresión que es tan profunda que no pueden funcionar en el mundo, y la terapia con medicamentos no parece ayudarles.

Ha habido mucha controversia en torno a los fármacos que se utilizan para tratar la depresión, muchas personas no se atreven a tomar los medicamentos recetados para la depresión a causa de los posibles efectos secundarios, como los pensamientos suicidas, etc.

La hipnosis es cada vez más ampliamente utilizada como un tratamiento para la depresión.

A pesar de que no hay tal cosa como una cura milagrosa, la hipnosis es lo más cercano que la comunidad médica ha llegado a tener para la cura de la depresión.

La hipnosis, mediante la eliminación de los aspectos psicológicos de la depresión, puede acabar con la depresión en algunos pacientes en tan sólo dos o tres sesiones de hipnoterapia.

Hipnoterapia para la depresión debe ser realizado solamente por un terapeuta capacitado con mucha experiencia.

Un terapeuta que no está bien versado en el tratamiento de la depresión mediante la hipnoterapia podría terminar haciendo más daño que bien.

El estrés y la tensión son el sello distintivo de la depresión y la auto-hipnosis puede ser una buena forma de combatir los síntomas.

Sin embargo, con el fin de erradicar realmente la causa de la depresión, se necesita para obtener la ayuda de un terapeuta entrenado que sepa exactamente el tipo correcto de la sugestión hipnótica, que debe ser plantada en su subconsciente durante el tratamiento,

Si usted o alguien que usted ama sufre de depresión y el tratamiento farmacológico no parece estar funcionando, o si usted es reacio a probar medicamentos, debido a los posibles efectos secundarios, vale la pena tomarse el tiempo para encontrar un terapeuta entrenado en su zona para reunirse con él.

Los estudios clínicos han demostrado una y otra vez que la hipnoterapia es un tratamiento efectivo para la depresión. Ya que es seguro y no tiene efectos

secundarios, que no tiene nada que perder por intentarlo.

Usted puede preguntarle a su médico las recomendaciones para encontrar un terapeuta calificado en su área o puede buscar online, en un directorio de medicina alternativa.

También puede pedir a familiares y amigos para obtener recomendaciones. Sólo asegúrese de que usted busque un terapeuta con experiencia en psicología o medicina, y sólo certificado en hipnosis.

Algunos expertos médicos expresan un poco de preocupación sobre el uso de la hipnosis para la depresión debido a la posibilidad de que si el terapeuta no está bien entrenado, la sugestión hipnótica que se utiliza pueden terminar siendo más perjudicial, y de hecho puede aumentar la depresión.

Debido a este riesgo leve, sólo debe recibir ayuda para la depresión de un terapeuta que tiene un trasfondo psicológico, y tiene formación en el uso de la hipnosis clínica.

Alguien que está certificado para usar la hipnosis para el tratamiento de las adicciones o para ayudar con la pérdida de peso no es probablemente el mejor tipo de terapeuta para ver si usted necesita ayuda para la depresión grave. La hipnosis puede ser un tratamiento muy efectivo para la depresión, pero al igual que cualquier tratamiento debe ser realizado por alguien capacitado para hacerlo de la manera más eficaz posible.

## **IR A UN TÉCNICO HIPNOTERAPEUTA Versus AUTO HIPNOSIS**

Tomar la decisión de ver a un terapeuta para utilizar la auto-hipnosis puede ser una pregunta difícil, dependiendo de la afección que quiera tratar.

Para algunas condiciones, como las enfermedades relacionadas con el estrés, el uso de auto-hipnosis puede ser tan eficaz como ver a un terapeuta y le puede ahorrar mucho dinero ya que los tratamientos de hipnosis generalmente no están cubiertos por el seguro.

Pero en algunos casos, especialmente aquellos con una causa psicológica grave, realmente necesita la experiencia de un psicólogo que también conoce de hipnosis.

Con el fin de poder tomar la mejor decisión sobre qué tipo de tratamiento es el

adecuado para usted, es importante que usted sea honesto sobre sus habilidades de auto-hipnosis.

Si se acaba de aprender auto-hipnosis, o si nunca lo ha hecho auto-hipnosis antes, entonces usted probablemente debería ver a un terapeuta entrenado por lo menos durante unas cuantas sesiones para ver bien que usted responde a la hipnosis.

Si usted cree que los tratamientos de hipnosis son eficaces entonces usted puede comenzar a aprender cómo utilizar la auto-hipnosis.

Millones de personas utilizan con éxito la auto-hipnosis todos los días con el fin de hacer frente a la ansiedad, las fobias y otros problemas.

Algunos hipnotizadores de la Nueva Era creen que en realidad toda la hipnosis es auto-hipnosis, ya que incluso las sugerencias del hipnotizador no serán eficaces a menos que su mente está relajada y receptiva a ellos.

Hay toda una corriente de hipnotizadores que creen que el trabajo del terapeuta es sólo ayudar a que se hipnotice y a curate a usted mismo.

Si está muy abierto a la hipnosis y puede ponerse en un estado de mayor conciencia y concentración mientras el cuerpo y la mente, están totalmente relajados,

Después usted puede seguir muy bien con la auto-hipnosis. Pero aún debe ver a un terapeuta por lo menos una vez, para que usted sepa cómo responder a una sesión de hipnoterapia dirigida por un profesional.

El principio subyacente de la hipnosis es que el paciente quiere cambiar.

El éxito o el fracaso del tratamiento de la hipnosis reside enteramente en si tiene o no realmente, en el fondo, deseos de cambiar.

Si usted realmente quiere hacer un cambio en su comportamiento, o ayudar a su cuerpo a combatir una enfermedad, entonces va a ver algún tipo de éxito con la hipnosis.

¿Cuánto éxito tendrá, depende totalmente de Usted?

Incluso si usted decide ver a un terapeuta entrenado, usted debe considerar el uso de la auto-hipnosis como un tratamiento en el hogar para impulsar su éxito y para seguir progresando en su recuperación.

# Diez Preguntas para el Hipno-terapeuta

Encontrar el hipnoterapeuta para trabajar, es igual que la búsqueda de cualquier otro profesional de la medicina.

Obtenga referencias si es posible, pero en última instancia tendrá que hacer una cita para sentarse con esa persona y hablar con ella, saber más sobre cómo funcionan, y decidir si se siente lo suficientemente cómodo para que esa persona lo trate.

Un hipnoterapeuta cualificado estará encantado de sentarse y responder a sus preguntas, pero siempre hay que reservar una cita, asegúrese de tener toda la atención del hipnoterapeuta.

El entrevista no tiene por qué ser larga, pero debe ser lo suficientemente larga para que usted pueda tener una idea de la personalidad de esa persona y para que usted haga todas las preguntas que usted necesita hacer.

Asegúrese de llevar una libreta y un bolígrafo, y esta lista de preguntas. Estas preguntas le ayudarán a encontrar un terapeuta que está capacitado, y a saber cuál es el que mejor se ajusta a su personalidad y sus necesidades médicas en particular.

## 1. ¿Cuánto tiempo hace que practica la profesión ?

La experiencia no siempre es sabiduría, pero si está en busca de un tratamiento para una condición, merece la pena elegir un terapeuta que tiene mucho de ambos.

Es diferente el tipo de terapeuta que usted buscara para dejar de fumar, a que si desea tratar un trauma infantil, o si desea utilizar la hipnosis para ayudar a controlar el dolor del cáncer, disminuir su sangre presión.

Usted debe elegir un terapeuta que ha estado en el negocio por un tiempo largo, y además tiene cierta experiencia en el campo que usted está buscando.

La mayoría de expertos médicos que apoyan el uso de tratamientos de hipnosis como herramienta terapéutica dicen que, si usted desea conseguir un terapeuta hipnotizador, para una profunda la relajación, el alivio de tensión en menor de edad, o para ayudar con pequeñas adiciones usted debe buscar un terapeuta que tiene al menos tres años de experiencia.

De tres a cinco años o más de cinco, es mejor, si desea tratar enfermedades más delicadas, como dolores crónicos o depresión.

Cuanto más experiencia tal vez sea más caro. Así que si el precio es una preocupación, es posible que tenga que sacrificar un poco de experiencia del terapeuta, con el fin de mantener el tratamiento asequible.

## 2. **¿Dónde estudio y obtuvo su certificación, es de carrera?**

No todas las hipnoterapeutas tienen un título de médico o de grado de psicología de una universidad de cuatro años.

Algunos apenas tienen certificaciones en la ejecución de la hipnosis y en el asesoramiento, mientras que otros tendrán educación a nivel de postgrado en psicoterapia o en campos relacionados.

Tienes que decidir por usted mismo cuál es el nivel de educación que usted quiere que su terapeuta tenga.

Hemos de tener en cuenta que usted va a pagar por la educación al igual que lo que pagaría por la experiencia.

También recuerde que algunos hipnoterapeutas que tienen un fondo en la psicoterapia, estarán en mejores condiciones para ayudar con asuntos serios, al igual que los trastornos alimentarios.

Si usted está buscando un terapeuta que sólo tenga una certificación, y no tiene un título universitario en un campo relacionado, entonces haga más preguntas detalladas acerca de la cantidad de entrenamiento que tuvo, si tiene testimonios o pacientes con los que usted pueda contactarse, y en donde la capacitación se llevó a cabo.

Un hipnoterapeuta debe completar por lo menos parte de su entrenamiento en persona y en un entorno clínico o de escuela.

Hipnoterapeutas que sólo han completado cursos en línea, por internet, pueden no ser calificados para hacer frente a los problemas médicos, y tiene que tener cuidado con cualquier terapeuta que sólo ha hecho cursos en línea para sus certificaciones.

Asegúrese de anotar el nombre de la escuela a la que asistió, ya sea en persona o en línea, así que usted puede buscar en su casa más tarde y ver si es de buena reputación.

La educación continua, son otra parte importante de la formación de un hipnoterapeuta.

Al igual que en cualquier otro campo o especialidad médica un terapeuta debe asistir a clases cada año con el fin de mantenerse al día sobre las nuevas prácticas en el campo de la hipnoterapia, las nuevas actualizaciones y desarrollos de nuevas técnicas.

La Asociación Nacional de hipnotizadores, un certificado de concesión de las principales organizaciones de los hipnotizadores, requiere que los hipnoterapeutas completar clases anuales.

### **3. ¿Qué experiencia tiene en trabajar en temas de \_\_\_\_\_?**

Encontrar un terapeuta con mucha experiencia en general no va a ser suficiente para darle el mejor tratamiento posible.

Usted necesita encontrar un terapeuta que tiene mucha experiencia trabajando con su tema en particular o la condición médica que usted tiene.

Pregúntele al terapeuta en detalle acerca de sus experiencias, el tratamiento de cualquier condición que sea que usted está buscando.

Pregunte por las historias de éxito, y pregunte por los fracasos también, si las hay.

Averiguar por qué el tratamiento no funciona en algunos pacientes, eso le podría dar una pista acerca de si el terapeuta está calificado para trabajar en pacientes con su enfermedad en particular.

A veces no es fácil hablar de los problemas que está teniendo, sobre todo si están relacionados con un trauma de la infancia. Pero lo que le diga a un hipnoterapeuta es confidencial, y ayudará a que tanto usted como al terapeuta a decidir si él o ella es la persona adecuada para su tratamiento.

Usted no tiene que entrar en muchos detalles sobre su problema o sus problemas, sólo debe decir lo suficiente para saber qué experiencia tienen trabajando con personas que tienen esos problemas.

### **4. ¿Cuál es tu proceso?**

El terapeuta probablemente estará esperando para contestar preguntas sobre su educación y experiencia, pero no puede estar esperando esto.

Pregúntele al terapeuta que describa exactamente lo que una sesión es, y cómo exactamente puede atender sus necesidades.

Si el terapeuta no le hace ninguna pregunta de seguimiento después de hacer esta pregunta, es una bandera roja, que el terapeuta no puede tener suficiente experiencia para tratar su problema.

Una cuestión principal, como ésta le da la oportunidad de juzgar qué tan bien a su terapeuta tomará las riendas y dirigirá el progreso de su tratamiento.

Si el terapeuta parece nervioso o no sabe cómo responder a la pregunta, de que si su tratamiento es parecido a los que ha en el pasado, ese terapeuta no es para usted.

Porque como ustedes sabe, cuando usted está recibiendo tratamiento para cualquier condición que tiene, un componente psicológico en cualquier punto de su tratamiento puede llegar, por lo que debe saber si su terapeuta es capaz de hacer frente sin problemas a lo inesperado.

## **5. ¿Cuántas sesiones necesito?**

No sospechar si el terapeuta le dice que usted sólo tenga una sesión, ya que es muy posible que la hipnosis pueda curar algunas enfermedades leves o adicciones en una sola sesión.

Pero, si el terapeuta dice que sin duda sólo le llevará a una sesión, esto debería ser una bandera roja para usted.

Ningún terapeuta puede decir con seguridad cuántas sesiones tendrá sin tener un debate en profundidad con usted acerca de lo que quiere tratar, para lograr el diagnóstico y el alcance del problema.

Un buen terapeuta debe ser capaz de dar una estimación de cuántas sesiones le tomará para ver algunos resultados o para ser curado, pero tenga cuidado de cualquier terapeuta que le dice que él o ella puede curar en el número \_\_\_\_ exactamente de sesiones.

Es importante que usted entienda que la cantidad de sesiones necesarias es sólo una estimación, por lo que no piense en ser curado en una cantidad exacta de sesiones.

Lo que lo ayudará a saber qué cantidad estimada de sesiones puede tener es solo para saber el presupuesto o los pagos.

No hay manera de saber con seguridad cuando la hipnosis comenzará a trabajar o cuando su condición se irá. Una gran cantidad de factores, tales como qué tan receptivo es al proceso de la hipnosis, tendrá un impacto en el número de sesiones necesarias, para ver el tipo de resultados que usted está buscando.

## 6. ¿Cuánto cuesta?

No cometa el error de usar los costos en el factor decisivo a la hora de su tratamiento.

A menudo es el caso de que se obtiene lo que paga. Vale la pena pagar más para obtener la hipnoterapia de un terapeuta experimentado y educado.

La hipnosis es prácticamente a prueba de tontos, pero siempre hay un pequeño porcentaje de personas que terminan en peores condiciones después de un tratamiento de hipnosis.

No se altere si el terapeuta le cotiza un precio que parece fuera de alcance para usted, escriba los precios, y tómese algún tiempo para pensar, y luego haga una valoración.

Hable con el terapeuta, pues a veces aceptan algún tipo de financiación.

Cuando usted está pensando en el costo de considerar también, que mientras que el costo podría parecer alto si el terapeuta es muy experimentado y educado, pueda tener menos sesiones para ver resultados.

Por lo que podría ser mejor que unas cuantas sesiones con un terapeuta que cobra U\$S 200 de lo que sería tener doble entonces el número de sesiones con un terapeuta que cobra U\$S 100 por sesión.

El costo real de las sesiones puede variar según el lugar donde se encuentra, cómo hipnoterapeutas que hay en el área y qué tan alto es la demanda de la hipnoterapia.

Si el terapeuta le cotiza un precio que parece demasiado bajo, puede ser otra bandera roja que indica una falta de experiencia en la hipnosis y la falta de experiencia en la industria.

El terapeuta debe saber cuál es la tarifa que va es para los servicios de la hipnoterapia en el área.

Si los precio son drásticamente por debajo del precio promedio que los otros proveedores, podría significar que el terapeuta no tiene confianza en sus capacidades, o no es consciente de la tarifa estándar para el tratamiento de la hipnosis en el área.

Como regla general, es una buena idea caer de cualquier consideración, si los precios son son excesivamente elevados o excesivamente bajos, cuando usted está pensando en que hipnoterapeuta debe elegir.

## **7. ¿Usted enseña auto-hipnosis?**

Esta es una pregunta muy importante, si usted tiene algún interés en el uso de la auto-hipnosis o bien para disfrutar en casa entre sesiones o para el uso en sí mismo de forma continua una vez que sienta que ya no necesita sesiones guiadas con un hipnoterapeuta.

Si usted va a utilizar la auto-hipnosis junto con el tratamiento que el terapeuta es que será mucho más eficaz si utiliza el estilo de hipnosis y herramientas que el terapeuta usa para hipnotizar.

Si su terapeuta no enseña su estilo propio de meditación, vale la pena preguntar si le puede recomendar algún estilo que sea similar a su estilo, y que lo pueda aprender por su cuenta.

La auto-hipnosis es una parte muy importante del tratamiento de hipnosis para algunas condiciones.

Si el terapeuta que lo está entrevistando, no parece dispuesto a tener que usted aprenda auto-hipnosis esto debe ser una bandera roja.

Si el terapeuta quiere mantener sus métodos privados y no compartirlos con usted, incluso entonces sus métodos de tratamiento puede ser ineficaz, o pueden ser poco ortodoxo, o incluso podría estar tratando a los pacientes estafa a pagar por el tratamiento que es muy complicado cuando en la práctica de la terapia es muy sencilla y se realiza fácilmente por el paciente.

El objetivo de la hipnoterapia debe ser siempre que usted sea un funcionamiento, una persona sana.

Si el terapeuta parece más centrado en cuánto tiempo él o ella puede tenerlo en el tratamiento, en lugar de resolver su problema cuanto antes, tenga cuidado. Esto no sucede a menudo, pero hay algunos hipnoterapeutas sin escrúpulos por ahí.

## **8. ¿Qué productos vende usted?**

El terapeuta que usted debe elegir debe estar dispuesto a ayudar a aprender algunas técnicas de auto-hipnosis con el fin de hacer más fácil, que usted pueda disfrutar entre sesiones, y controlar su enfermedad más adelante.

No elija un terapeuta que vende muchos de sus propios productos de su propia, porque esa persona podría estar tratando de hacer dinero y podría no estar tan interesado en ayudar a los pacientes.

Pero no hay que confundir a un terapeuta que vende algunos productos que si lo pueden ayudar a salir adelante.

Algunos terapeutas venden DVDs o CDs o libros que documentan los métodos de tratamiento y proporcionar la hipnosis guiada.

A veces estos productos pueden ser muy útiles para la auto-hipnosis, porque están hechos por la misma persona que le está dando la hipnoterapia, y se puede aprender un estilo de auto-hipnosis, que complementa el tratamiento que está recibiendo en sus sesiones de terapia regular.

Sólo la venta de algunos productos, no significa automáticamente que el terapeuta no es legítimo.

Use su propio juicio. Un terapeuta que vende algunos DVDs o CDs esta correcto, pero aquel que solo, está constantemente tratando de vender más productos, probablemente está más preocupado por su carrera, que en tratar de ayudarlo superar su problemas.

## **9. ¿Cuál es su tasa de éxito?**

Tenga en cuenta que ningún terapeuta va a tener un éxito del 100%.

Sin embargo, usted tiene derecho a pedir en general el número de pacientes que el terapeuta haya curado.

Después de todo, los resultados es lo que el terapeuta no debería tener problemas para discutir con usted.

Usted puede pedir referencias, pero algunos terapeutas no se sienten cómodos dando los nombres y la información de los pacientes anteriores.

Algunos terapeutas tienen una lista de personas que han puesto de acuerdo para que el terapeuta les use como referencia, pero si el terapeuta que usted está hablando no tiene esa lista no significa que él o ella no tienen pacientes satisfechos.

La confidencialidad del paciente es muy importante en la hipnoterapia, especialmente para los pacientes que tratan con las condiciones psicológicas, y ex pacientes tal vez no quieren que sus nombres u otra información revelada.

Si usted no puede conseguir ninguna referencia ni ninguna información definitiva sobre la tasa de éxito del terapeuta, siempre puede buscar en línea en un sitio

de la revisión médica o de los consumidores y ver si este terapeuta en particular ha sido revisado.

También puede consultar con el Consejo Examinador de hipnotizadores, para ver si se han presentado denuncias en contra del terapeuta.

10. ¿Les da a sus pacientes o clientes tarea para hacer en casa?

La última pregunta que le pregunta. La tarea podría consistir en lecturas acerca de la condición particular que el terapeuta está trabajando con usted, o puede consistir en sesiones de auto-hipnosis que le ayudarán a relajarse y reforzar las nuevas formas que el terapeuta está creando en las sesiones de tratamiento, o podría consistir en otras actividades diseñadas para hacer el tratamiento más eficaz, más rápido.

En este caso, desea que el terapeuta le asignar tareas. Si el terapeuta le dice que él o ella siempre asigna tareas a los pacientes, y describe el tipo de actividades que hacer, esto quiere decir que él sabe lo que hace.

Usar la auto-hipnosis y otros ejercicios es algo que puede hacer por su cuenta en el futuro después de haber dejado el tratamiento formal para asegurarse de que no vuelvan a caer en patrones poco saludables y para asegurarse de que su condición original no volverá.

No todos los terapeutas creen en la asignación de tareas, esto no quiere decir que no sea bueno, pero si se llega a elegir un terapeuta que no le dé tarea, este seguro que él o ella trabajara duro para que usted se cure, y no dependa más de él.

## **CONSEJOS PARA ENCONTRAR UN HIPNOTERAPEUTA**

¿Cómo puede encontrar un terapeuta?

Debido a que el uso de la hipnosis para aplicaciones médicas y psicológicas se considera relativamente nuevo, dependiendo de dónde viva usted podría tener dificultades para encontrar hipnoterapeutas calificados en lugar de los hipnotizadores que no lo van a ayudar.

Estos son algunos consejos que pueden utilizarse para encontrar hipnoterapeutas de renombre:

- Busque un centro de salud alternativa - Muchos profesionales de la salud alternativa se unen y alquilan espacio de oficinas en el mismo edificio, o en la misma área de edificios y publicitan de forma colectiva.

Busque en la guía telefónica para ver si su barrio tiene un centro de salud alternativa.

- Pregúntele a su médico - Cada vez más médicos y profesionales de la medicina están adoptando la hipnosis como un tratamiento.

Su médico podría recomendar un hipnoterapeuta calificado que tiene algo de experiencia trabajando con personas que tienen su condición.

- Busque en internet- Hay foros y grupos de chat dedicados a todas las condiciones imaginables que hay. Busque un foro o chat de grupo para personas que tienen su estado y pida a la gente de allí, dónde encontrar un hipnoterapeuta calificado.

- Consulte a los expertos - El Consejo Americano de Examinadores de Hipnotizadores, es la junta de licencias en los EE.UU, o busque la entidad que regula en su país.

Tendrán una lista completa de todos los hipnotizadores certificados en todo el país, incluyendo donde usted vive. Tienen un sitio web o puede llamar directamente.

- Compruebe las juntas locales de anuncios - Por lo general, la tienda de alimentos naturales tienen tableros de anuncios comunitarios donde la gente publica tarjetas de visita y folletos.

De una parada en estas tiendas y busque tarjetas de visita de los hipnotizadores y hipnoterapeutas locales.

## **Que esperar de una sesión de hipnoterapia**

Sesiones de hipnoterapia no son extraños rituales de la Nueva Era, llena de velas y cojines de yoga, no importa lo que hayas visto en la televisión o en películas.

La mayoría de sesiones de hipnoterapia son de una hora de duración, pero algunos quizás sólo treinta minutos, dependiendo de la profundidad de la hipnosis que se está haciendo.

Cada terapeuta dirige sus sesiones un poco diferentes, pero en general esto es lo que puede esperar en una sesión de hipnoterapia:

El comienzo - Cuando se inicia la sesión se entra, charla con el terapeuta, tal vez un poco de té para iniciar el proceso de relajación.

El hipnoterapeuta pone alguna música relajante suave, y puede mantener la luz suave en la oficina con el fin de promover la relajación.

La hipnosis Pre-etapa-: Cuando usted se sienta cómodo y relajado, el terapeuta comenzará a ponerlo en estado de hipnosis.

Normalmente esto implica el uso de varias técnicas diferentes que se asemejan a las técnicas utilizadas durante la meditación.

A menudo se le pedirá visualizar ya sea cruzando un puente sobre un torrente de agua en un campo tranquilo pacífico, o la ladera de un campo, etc. El terapeuta puede utilizar una cinta grabada de sí mismo, para dirigir esta charla pre-hipnosis.

Hipnosis - Una vez que el terapeuta considera que usted está en un estado de profunda relajación hipnótica, él o ella comenzarán a dar sugerencias hipnóticas de asociaciones, para adaptarse o borrar las cosas negativas de su mente.

Esta es la parte fundamental de la terapia y puede tomar sólo unos minutos o puede tomar hasta treinta minutos o más dependiendo del alcance de la terapia.

Después de la hipnosis - Después de que el terapeuta le ha dado la sugestión hipnótica necesaria para cambiar su comportamiento comenzará a llevarlo poco a poco fuera del estado hipnótico profundo.

Esto siempre se hace lentamente, de modo que su subconsciente tiene la oportunidad de aceptar la sugestión hipnótica que le dieron, y por lo que su mente consciente tiene la oportunidad de aclimatarse a estar activo de nuevo en lugar de descansar.

Puede tomar unos pocos minutos después de haber sido sacado del estado hipnótico para regresar realmente al estado de alerta total.

A menudo, las personas experimentan un profundo estado de relajación y son reacios a volver a la alerta total, ya que están disfrutando el segmento de relajación.

Una vez que se encuentre totalmente alerta usted se sentirá renovado y rejuvenecido.

A pesar de que nunca está inconsciente durante la hipnosis le gustará, pues acaba de tener una siesta maravillosa cuando haya terminado con la sesión de hipnosis.

Y eso es todo lo que tiene que hacer. Es muy sencillo y fácil y no hay absolutamente nada que temer.

## Auto-hipnosis

La auto-hipnosis puede ser utilizada como una herramienta terapéutica en combinación con la hipnoterapia, realizada por un terapeuta capacitado o se puede hacer solo.

Usando la auto-hipnosis se puede tratar muchas condiciones de salud por su cuenta.

Puede utilizar la auto-hipnosis para cambiar sus patrones de comportamiento, romper las adicciones, controlar el estrés, etc.

La auto-hipnosis puede ayudarle a sentirse más seguros, más exitoso, ser más creativo, y en general ayudará a vivir una vida más rica, más plena.

Cualquier persona puede realizar la auto-hipnosis, con el entrenamiento y las herramientas adecuadas.

Algunas personas realmente responden mejor a la auto-hipnosis que a un terapeuta entrenado, porque es más fácil para ellos realmente relajarse y dejar que su mente consciente la deriva hacia el lado que permite el acceso a la mente subconsciente cuando están solos.

Por lo general, esto es porque en algún nivel sospechan que si de verdad se dejan caer en un estado hipnótico el terapeuta podría tomar el control de ellos y obligarlos a hacer algo extraño o actuar de una manera extraña.

Incluso siendo conscientes que no puede suceder, para algunas personas el miedo sigue ahí y se pone en el camino de la hipnoterapia tradicionales.

Para las personas que sufren de ese miedo innato a la auto-hipnosis es una excelente alternativa.

La auto-hipnosis es también una gran herramienta a utilizar si usted viaja mucho o tienen otras obligaciones que le impiden ver a un terapeuta regularmente.

Si usted sabe cómo utilizar la auto-hipnosis, puede hacerlo muy bien con sólo visitas ocasionales al terapeuta para asegurarse de que su progreso está en curso.

No todas las condiciones responden a la auto-hipnosis, pero en general sí hay una alta tasa de curación. Condiciones que requieren la reprogramación completa de la forma en que usted piensa, como la hipnoterapia para reparar traumas de la infancia o problemas de depresión.

Esos problemas necesitan de un terapeuta profesionalmente capacitado para ayudarlo a hacer cualquier tipo de hipnosis PNL.

Sin embargo, se puede tratar y curar muchas enfermedades por su cuenta con auto-hipnosis.

El aprendizaje de las técnicas que usted necesita utilizar para la auto-hipnosis no es tan difícil. Si puedes meditar, puedes utilizar la auto-hipnosis.

Si usted no ha comenzado una práctica de meditación regular, pero usted está interesado en la auto-hipnosis a partir de una práctica regular de la meditación podría ser una buena manera para empezar a intentar la auto-hipnosis.

Aprender a relajar el cuerpo y la mente a través de la meditación es un buen primer paso, ya que para realizar la auto-hipnosis va a llevar su cuerpo y mente a la siguiente etapa de relajación con el fin de hacer cambios reales y duraderas y de gran alcance en su vida.

## **LOS CINCO ERRORES MÁS COMUNES DE AUTO-HIPNOSIS EN PRINCIPIANTE**

El aprendizaje de auto-hipnosis no es tan difícil, pero es fácil para los principiantes cometer errores antes de que aprendan las técnicas de uso común que son los más eficaces.

Evite estos cinco errores más comunes:

### **1. No ser capaz de relajarse lo suficiente –**

Tratar de relajarse no debe ser un trabajo, ¿verdad? Pero puede ser.

¿Cuándo fue la última vez que se quedó quieto?

¿Puede quedarse quieto a través de un programa de televisión completo o está levantándose entre cada comercial para conseguir un bocadillo?

A fin de mantener un estado hipnótico se necesita ser capaz de aquietar la mente y el cuerpo. La meditación regular le ayudará a aprender la concentración y el enfoque que usted necesita para poder utilizar la auto-hipnosis.

## **2. No estar abierto a la experiencia de la hipnosis –**

Una cosa es decir que vamos a tratar la auto-hipnosis o la hipnosis en general.

Otra cosa es que lo haga realmente. Cuando se enfrentan con la perspectiva de la verdadera auto-hipnosis muchas personas terminan por no ser capaces de hacerlo, porque en un nivel subconsciente o bien no creen que pueden ser hipnotizados o en realidad no quieren ser hipnotizados.

Si tiene algún bloqueo psicológico acerca de la hipnosis, tendrá que trabajar a través de ellos antes de que cualquier tipo de hipnosis sea efectiva.

## **3. No es suficiente la preparación -**

A pesar de lo que se ve en la hipnoterapia en los teatros. La etapa de la hipnosis real toma un poco más de tiempo que un chasquido de los dedos.

Se necesita tiempo y preparación para aprender a utilizar la auto-hipnosis como una herramienta terapéutica eficaz.

A menudo las personas piensan que pueden hacer la auto-hipnosis, con poca o ninguna preparación y luego, si no es eficaz se dan por vencidos. Pero la auto-hipnosis es una habilidad y como cualquier otra habilidad que debe ser practicado y aprendido antes de poder hacerlo bien.

4. Esperar demasiado, demasiado rápido - Auto-hipnosis es una herramienta, pero no es una cura milagrosa.

Esperando romper las adicciones o curar enfermedades con una o dos sesiones de auto-hipnosis, especialmente si usted no tiene experiencia en la auto-hipnosis, es sólo fijarse una meta equivocada y se decepcionará.

Cada vez que usted está tratando con una nueva terapia, ya sea que lo esté haciendo por usted mismo, o por medio de un especialista, es necesario esperar a tomar algún tiempo para ser efectivas.

## **5. No formular sus sugerencias hipnóticas correctamente - Este es el más importante.**

Lo que podría deshacer todo el esfuerzo de auto-hipnosis.

La sugestión hipnótica que usted se dé durante la auto-hipnosis tiene que configurar el camino correcto o de lo contrario no será efectivo y no pasará nada.

Redactar la sugestión hipnótica de forma incorrecta, o no incluir los comandos específicos suficientes, podría significar que su subconsciente no está recibiendo las señales que necesita para cambiar su comportamiento.

## Consejos para crear la sugestión hipnótica

Cuando estás tratando con la mente subconsciente en lugar de la mente consciente, la forma en que se formula la sugestión hipnótica es muy importante.

La forma en que su mente subconsciente procesa las cosas es muy diferente a la forma en que los procesa la mente consciente.

Así, por ejemplo si se utiliza la auto-hipnosis para dejar de fumar, lógicamente supone que la sugestión hipnótica sería "no voy a fumar", pero verá que no fue efectivo.

¿Por qué? Debido a que su mente subconsciente no procesa directamente el "no" como comando, lo procesaría como " voy a fumar", y finalmente terminara fumando más.

Estos son algunos consejos a tener en cuenta al crear la sugestión hipnótica que desea utilizar durante la auto-hipnosis:

- Evite el uso de la palabra "intentar" porque implica un fracaso. Diciendo: "Yo voy a tratar de dejar de \_\_\_\_\_" o "tengo que tratar de \_\_\_\_\_"

Cuando es interpretado por la mente subconsciente, se entenderá que trató de hacer algo y no lo hará.

Con el fin de utilizar con éxito la auto-hipnosis tiene que ser la programación a sí mismo para tener éxito, y no fallar.

- No utilice la frase "voy a" al menos que lo utilice con una fecha específica.

Decir "Voy a bajar de peso" o lo que sea el comportamiento que desea cambiar, usted le está diciendo a su mente subconsciente que pasara en el futuro.

Así que a menos que usted le da una fecha concreta, como "voy a bajar de peso el próximo martes" su mente subconsciente no sabe cuándo en el futuro, así que el cambio de comportamiento no pasara.

- No utilice frases como "rendirse" o "prescindir" como "estoy renunciando al alcohol".

Todas las frases como que implican un castigo de algún tipo, o una sensación de carencia, básicamente le está diciendo a su subconsciente que está siendo castigado, que es definitivamente un mensaje equivocado de enviarle.

- No utilice frases como "tengo que hacerlo."

Hipnoterapeutas expertos han encontrado que sus clientes mediante la auto-sugestión hipnótica, han usando comandos como "Tengo que dejar de beber". Con el uso de estos comandos se hicieron más ansiosos e irritable, y redujo su capacidad para responder a las sugerencias hipnóticas positivas.

## **Base de las Técnicas de la Auto-hipnosis**

El hipnoterapeuta puede ayudarle a aprender el tipo de técnicas de auto-hipnosis que mejor se complementará con el tratamiento que usted está tomando.

Y además al aplicar auto hipnosis, se relajara más fácilmente.

Hay mucho más técnicas de auto-hipnosis que puede aprender en línea, pero veremos las más frecuentes:

### **El sótano del miedo**

Con el fin de utilizar esta técnica tiene que ser capaz de hacer una simple visualización.

Ayuda mucho si usted ha hecho un trabajo de meditación o por lo menos un poco familiarizado con las herramientas de la meditación.

Una vez que usted pueda estar sentado en una posición relajada, durante un largo periodo de tiempo y que pueda hacer la visualización simples, entonces usted estará listo para hacer esta técnica.

A veces es útil contar con música para dar a su mente consciente, algo en que se enfoque.

Para iniciar esta técnica de auto-hipnosis es necesario visualizarse de pie en la parte superior de una gran escalera.

Por lo general, son de 10-12 escalones. La escalera debería ser segura y confortable, que no sea oscura y de miedo.

Los escalones deben ser anchos y robustos fáciles de bajar. En la parte inferior de la escalera debe visualizar una gran puerta, una puerta pesada.

Esa es la puerta a su subconsciente.

A partir de la parte superior de la escalera debe imaginar que está empezando a bajar las escaleras lentamente, cada vez más y más relajado con cada paso.

Si usted tiene un CD o un DVD de su terapeuta, o incluso usted mismo conduce un descenso guiado por los escalones, lo va a ayudar mucho, ya que será mucho más fácil de visualizar a usted mismo bajando las escaleras con una voz indicándoselo.

Al llegar a los últimos cinco pasos debe estar en un buen estado pre-hipnótica. Imagínese a sí mismo descendiendo los últimos cinco escalones muy despacio, entrando en un estado mucho más profundo de relajación con cada paso, que va bajando.

Al llegar a la parte inferior de las escaleras imagínese a sí mismo empujando la puerta para encontrar que no está cerrada con llave, y que se abra con facilidad cuando usted la empuja. Luego visualízate caminando a través de ella.

En ese momento usted debe estar en un estado hipnótico constante y su mente subconsciente debe estar preparada para recibir cualquier sugerencia hipnótica que ha preparado.

Sólo asegúrese de que la sugestión hipnótica que usted tiene estén debidamente formuladas.

Con el fin de salir del estado hipnótico, será necesario que se visualice a sí mismo caminando por la puerta y subiendo la escalera lentamente, uno por uno, para despertar su mente consciente un poco más a cada paso, hasta llegar a la cima.

Al llegar a la cima de la escalera debe estar totalmente despierto y alerta, y se debe sentir como si usted acaba de tener un sueño.

## **El Puente:**

Esta es otra técnica común de uso en la auto-hipnosis. Una versión de esta visualización se utiliza en la meditación, pero también puede ser utilizado para auto-hipnosis.

Algunas personas encuentran la imagen del puente menos amenazante y menos aterrador, que las imágenes de bajar un montón de escaleras.

Además, las imágenes que participan en la visualización del Puente le darán un impulso extra de relajación que normalmente lo hace más susceptibles a la sugestión hipnótica.

Para iniciar el método del puente de la auto-hipnosis, primero visualice que esta junto a un arroyo en un bosque.

Se centran en la escena hasta que claramente se puede distinguir los detalles.

El agua debe ser tranquila y relajante.

Piense en los detalles que ve, como si estuviese mirando una foto. Image un banco, los árboles y las hojas, las rocas a lo largo de la orilla, el color de la tierra, el brillo de la luz del sol en el agua.

Cuanto más detalles pueda crear en su mente, más profundo será capaz de relajarse, y más abierta estará a la hipnosis.

El puente es grande y fuerte y no da miedo o intimidación.

Como usted se visualiza delante del puente, tome algunas respiraciones profundas y comience a relajarse.

Trate de escuchar los sonidos del agua y del aire que se mueven a su alrededor. Poco a ve por encima del puente, un cálido y acogedor campo iluminado por el sol. Poco a poco comienzan a cruzar el puente.

Una vez en el centro del puente de pie, y mire por encima de la barandilla el agua.

Extiende sus manos frente a usted, e imagen una bola que contiene toda su tristeza, estrés y la negatividad.

A medida que mirar a la bola oscura verter toda la energía negativa del día en la bola.

Su mal día en el trabajo y su pelea con su cónyuge y otras cosas que son molestos o perturbadores para usted.

Cuando usted ha vertido todas sus emociones negativas en la bola oscura sienta lo pesada que está esa bola sobre sus manos, y luego inclinarse y colóquelo en el agua.

Vea l abola caer al agua y alejarse, y todas sus negatividad con ella.

Usted debe sentirse más feliz, más ligero y más relajado. Entonces usted puede seguir caminando por el puente en el campo soleado.

A medida que cruza en el campo soleado imagínese a sí mismo dejando de lado cualquier negatividad o malos sentimientos.

Todos estos sentimientos negativos los dejó caer en el agua. Usted debe sentir nada más que alegría, al entrar al campo.

Siente el calor del sol en su cara, y le encanta el color de la hierba y las flores.

Una vez que usted entra en el campo, que representa a su subconsciente, usted debe estar totalmente relajado y en un profundo estado hipnótico que permitirá a cualquier sugestión hipnótica que usted le dé entrar directamente a su mente subconsciente.

Para volver a salir de la hipnosis todo lo que necesita hacer es lento, cruzar de nuevo el puente y traerse de vuelta a estado de alerta total en su mente consciente, está despierto y alerta.

Usted debe sentirse renovado y rejuvenecido, pues acaba de hacer una siesta en el sol del verano.

## **CONSEJOS PARA LA AUTO-HIPNOSIS**

Aprender a realizar correctamente la auto-hipnosis es un proceso que tomará algún tiempo.

Usted debe aprender las técnicas que funcionan mejor para usted, y cuáles no funcionan en absoluto.

Estos son algunos consejos que puede utilizar para ayudar a acelerar el proceso de llegar al punto donde se pueda realizar con éxito la auto-hipnosis:

- Aprender a meditar - aprender meditación le dará la habilidad física de sentarse quieto y relajado.

La meditación también será una buena manera de enseñarle a relajar la mente y el cuerpo para prepararse para el estado que usted necesita para estar en la hipnosis.

- Grabar un CD - Incluso si usted no quiere comprar un CD de hipnosis pre-hecho, y desea hacerlo usted mismo. O comprar un CD o un MP3 para auto-hipnosis que lo guiará por los pasos de la relajación.

- Utilizar diferentes técnicas - No todas las técnicas de auto-hipnosis funcionará en cada persona.

Pruebe diferentes técnicas de auto hipnosis hasta que encuentre una que lo pone en un estado hipnótico profundo, y luego seguir usando esa.

- Asegúrese de tener un lugar tranquilo para hacer su hipnosis –

Usted necesita paz y tranquilidad durante una hora con el fin de hacer una sesión de auto-hipnosis, si tiene que esperar hasta que el resto de su familia está fuera o en la cama antes de empezar. Así nadie lo interrumpe.

## **Hipnotizar a otros**

Una vez conocido lo básico de las técnicas de auto-hipnosis que se utilizan, pueden tratar con otros.

Usted y sus amigos, pueden tener más éxito con la hipnosis si hipnotizan a los demás en lugar de tratar de hacer auto-hipnosis.

Muchas personas encuentran más fácil llegar a ese estado de relajación profunda cuando alguien les está hablando, en vez de por sí solos.

Con el fin de hipnotizar a los demás, tiene que hacer algo más que leer el guión de la hipnosis.

El tono y el timbre de su voz son muy importantes, y usted puede encontrar consejos en línea sobre cómo leer un guión de hipnosis en una forma que permitirá un mayor descanso posible.

Asegúrese de que siempre se lee poco a poco, y de mantener un tono de voz baja, incluso, no poner demasiada emoción en la lectura.

No leer el guión como si estuviera manteniendo una conversación, porque se supone que debe estar ayudando a la otra persona a relajarse, no lo está invitando a tener una charla con usted.

Cuando usted está hipnotizando a los demás tiene que ser muy cuidadosos con la sugestión hipnótica que se planta en la mente subconsciente durante la hipnosis.

Si es posible se debe utilizar la sugestión hipnótica que ha preparado.

Si no está seguro que los comandos hipnóticos son los correctos y apropiados, entonces no trate de ayudar a nadie.

Asegúrese de que la sugestión hipnótica que la persona desea este escrita, y guárdela, Eso hará que sea mucho más fácil evitar cualquier problema con su amigo en el largo plazo.

Si usted encuentra que tiene un talento natural para hipnotizar a los demás, entonces podría considerar una nueva carrera como hipnoterapeuta.

Mientras que algunos hipnoterapeutas tienen una formación en medicina o en psicología no necesariamente tiene que tener uno para ser un hipnoterapeuta.

Hay límites de lo que podrá tratar si usted no tiene licencia de médico o un grado de psicología, pero aún así es posible construir una sólida carrera para ayudar a la gente mismo como terapeuta.

Con la economía como lo es hoy una carrera en el campo de la medicina alternativa es muy atractiva para mucha gente.

La gente siempre va a necesitar atención médica, ya sea tradicional o alternativa.

Así que si se ha llegado a ser muy bueno hipnotizando a todos sus amigos, y disfruta del desafío de hipnotizar a la gente y ayudarles a cambiar sus vidas, entonces debería examinar más a fondo, la posibilidad de comenzar una carrera como hipnoterapeuta.

## **CONVERTIRSE EN UN HIPNO-TERAPEUTAS**

Como hipnoterapeuta tendrá la posibilidad de cambiar el comportamiento de alguien por la sugestión hipnótica que se planta en la mente subconsciente.

Eso es una gran cosa. Por lo tanto convertirse en un hipnoterapeuta no es algo que usted debe hacer a su antojo. Es necesario un compromiso serio y por lo general una gran cantidad de clases antes de que esté listo para ser un hipnoterapeuta certificado.

Hipnoterapeutas que son altamente calificados y con experiencia, pueden hacer más de U\$S 100.000 por año.

Así que si hipnoterapia es algo que le interesa, y es algo en lo que tiene un talento natural podría ser una carrera muy lucrativa, así como gratificante.

Con el fin de convertirse en un hipnoterapeuta certificado tendrá que pasar un examen dado por el Consejo Americano de Examinadores hipnotizador, o el de su ciudad, o país, que compruebe que usted conoce las diferentes técnicas de hipnosis y como emplearlas de forma efectiva.

Además de tomar y pasar el examen con el fin de obtener la certificación como un hipnotizador, necesita pasar 200 horas de clases en una escuela, aprobada por la Junta de Educación del Estado.

Si desea asistir a una escuela en línea para la hipnoterapia asegurarse de que este acreditada en su estado o de lo contrario no podrá solicitar la certificación con las credenciales de la escuela de educación.

Y según en qué países necesitara una licencia para practicar la práctica hipnoterapia legal.

Si desea obtener la certificación como un hipnoterapeuta clínico tendrá que completar un adicional de 300 horas de clase y educación clínica, además de las 200 horas requeridas para la certificación de la hipnosis en una escuela aprobada por el dolor y la acreditación de su estado.

La escuela en línea generalmente no se recomienda para las personas que quieren convertirse en los hipnoterapeutas clínicos, debido a la falta de un entorno educativo que le proporciona la experiencia clínica y la experiencia práctica que necesita para pasar la prueba del estado.

Como se puede ver los requisitos no son fáciles de cumplir con convertirse en un hipnoterapeuta certificada, pero si quiere tener una carrera en la que está realmente ayudando a la gente y tener un impacto medible en la vida, entonces le gustará ser un hipnoterapeuta.

A pesar de que usted podría tener que invertir mucho dinero en la educación con el fin de pasar de su carrera actual a convertirse en un hipnoterapeuta, puede hacer un montón de dinero en el futuro como un hipnoterapeuta lo que en realidad es una inversión a futuro, al igual que todos los tipos de educación.

Usted puede visitar el sitio web de ACHE o llamar directamente si usted quiere saber que escuelas de hipnoterapia son aprobados y donde se puede ir para saber si las escuelas que están en su estado están acreditada.

## CONCLUSIÓN

La hipnosis ha recorrido un largo camino en los últimos cincuenta años.

En lugar de ser vista como un truco de magia del mundo del espectáculo, la hipnosis se ha encontrado con beneficios médicos reales.

Hay muchos problemas físicos que tienen conexiones psicológicas que se pueden curar mediante el uso de la hipnosis.

Como la medicina occidental comenzó a abrazar la idea, que la medicina oriental ha adoptado desde hace mucho tiempo, de que la mente y el cuerpo están conectados y que los efectos de la mente también afecta al cuerpo.

Los médicos occidentales están adoptando la hipnosis como un tipo efectivo de tratamiento.

La hipnosis se puede utilizar para curar o controlar todo, desde la adicción a fumar a los dolores del parto a las molestias de la quimioterapia. La hipnosis se puede utilizar incluso para controlar el dolor durante la cirugía o los procedimientos médicos en lugar de drogas, es tan poderoso.

La hipnosis también puede ser utilizada para gestionar las condiciones psicológicas como la depresión, y puede proporcionar alivio de la ansiedad y las fobias.

La hipnosis puede curar traumas de la infancia y ayudar a cambiar los patrones de comportamiento poco saludables, que podrían haber sido aprendidos de niño para sobrevivir en circunstancias menos que ideales.

La hipnosis puede ser la clave para seguir adelante con su vida, para vivir una vida saludable y productiva en sus propios términos.

Muchas personas usan la auto-hipnosis para ayudar con su tratamiento médico y también sólo para mejorar su vida cotidiana.

La auto-hipnosis, si se hace correctamente, puede ayudarle a tener más confianza, a sentirse cómodo hablando en público, y lo ayudará a tomar mejores decisiones.

La auto-hipnosis también puede ser utilizada para la relajación profunda, para ayudarlo a deshacerse del estrés de su vida ajetreada.

Ahora que ya conoce todos los beneficios de la hipnosis y auto hipnosis usted está listo para darle una oportunidad?

Usted puede empezar a cambiar su vida y su ser, para mejorar hoy mismo!

Buena suerte a medida que comienza su camino hacia una mejor salud a través de la hipnosis!