



PARTE II

COMO HIPNOTIZAR NA PRÁTICA



6 Passos para Hipnotizar

Os 6 passos para hipnotizar, são:

Passo 1 - Segurança

Passo 2 - Rapport

Passo 3 - Indução Hipnótica

Passo 4 - Aprofundamento

Passo 5 - Sugestão Hipnótica

Passo 6 - Emergir do transe

Serão mais detalhados nas próximas páginas, mas de nada adianta saber os 6 passos, se não souber a essência da hipnose.



A Essência da Hipnose

Como já foi dito, Hipnose é muito simples, precisa apenas fazer com que a pessoa se concentre na própria imaginação. Nós pedimos para a pessoa fechar os olhos e relaxar somente quando a mesma tem dificuldade de imaginar.

Só para que saiba, a visão é um dos sentidos mais importantes: 80% das informações recebidas pelo nosso cérebro chegam pelos olhos. Por isso, a maioria dos hipnotistas pede para os sujeitos, a serem hipnotizados, fecharem os olhos. E quando pedem para relaxar estão diminuindo o sentido tátil, fazendo assim aumentar a concentração na voz (do hipnotista) e na imaginação (do hipnotizado).

Para o sujeito aceitar melhor as sugestões, usam-se algumas técnicas de indução hipnótica, para que o sujeito confie mais nas palavras do hipnotista e assim siga as instruções sem criticar.

Sistemas Representacionais

Toda a nossa percepção do mundo vem através dos nossos 5 sentidos: visão, audição, tato, olfato e paladar. Cada pessoa tem desenvolvido um sentido melhor do que o outro, o que chamamos de sistemas representacionais, os quais são: Visual, Auditivo e Cinestésico (Cinestésico representa três modos de sentir: Tato, Olfato e Paladar).

Então, para se ter uma imaginação mais elaborada e obter melhores resultados com a hipnose é importante ter bem desenvolvido esses 3 sistemas representacionais, pessoas que possuem esses sistemas bem desenvolvidos têm um alto nível de imaginação conseguindo fazer mudanças incríveis em suas vidas apenas com a imaginação. Por isso, é muito importante fazer induções e sugestões atingindo todos os sistemas representacionais, servindo para todas as pessoas.

Para diferenciar qual é o sistema mais evoluído de uma pessoa, pode reparar que:

- O visual consegue ver muito bem as imagens durante o transe hipnótico.
- O auditivo consegue ouvir os sons que são pedidos durante o transe hipnótico.
- O cinestésico consegue sentir tudo o que é pedido durante o transe hipnótico.



Faça o teste do limão para saber como está o seu sistema representacional, faça uma busca no Youtube: “Hipnose na Prática: Como Colocar em Transe!”

O exemplo da técnica de indução do Limão (Página 32) demonstra que não precisa aprofundar o transe com relaxamento, o que muitos dizem ser primordial para a hipnose.

Observação: Essa indução serve para você ter consciência das suas habilidades e assim saber o que precisa treinar para ter uma capacidade maior de imaginação.

Agora eu te pergunto como foi a experiência do limão para você? Conseguiu ver, ouvir e sentir?

Pode verificar nos comentários do vídeo recomendado acima, que têm pessoas que conseguiram ver, sentir e ouvir tudo, essas têm as melhores experiências, algumas não conseguiram alguns sentidos ou até mesmo nenhum deles, isso significa que precisam se concentrar mais ou treinar a capacidade de imaginar o lado visual, auditivo ou cinestésico.

Treinos simples para auto-hipnose!

Visão: Se teve dificuldade de ver o que foi pedido, treine olhar para algum objeto (muitos usam uma vela), e depois feche os olhos e mantenha a imagem na sua mente como se fosse real. No começo ela vai sumir em questões de segundos, mas com o treino a imagem ficará mais nítida.

Audição: Se teve dificuldade de ouvir o que foi pedido, treine ouvir uma parte de uma música, desligue o som, concentre-se e reproduza o som em sua mente, faça isso até conseguir, perfeitamente, ouvir a música em sua mente. No começo será mais difícil, e pode usar recursos imaginários para treinar, como imaginar que está ligando o som.

Sensação: Se teve dificuldade de sentir o gosto ou a textura, treine com um copo de água e com outro de limonada, beba primeiro o da limonada crie a referência, sinta todos os detalhes. Depois feche os olhos e pegue o copo com água imaginando ser limonada. No começo pode ser que não mude, mas com o tempo vá condicionando a sua mente a mudar o sabor, treine. O mesmo serve para a textura.



Passo 1: Segurança

O sujeito a ser hipnotizado tem que se sentir seguro, tanto ao ambiente onde estiver, quanto ao que vai ser feito com ele. Imagine-se em um beco escuro onde o sujeito a ser hipnotizado não conhece. Isso em si já o deixará com medo, pois o foco estará mais no que estiver acontecendo à volta e preocupado com o que as pessoas estranhas podem fazer, do que prestando atenção em você (hipnotista).

Pré-talk

Tudo o que é dito ao sujeito antes de começar a indução, desde deixar a pessoa segura até o momento do Rapport é o Pré-talk (será visto no próximo passo).

- Deve sanar os mitos e receios da hipnose para o sujeito. “Vou ser controlado? Vou dormir e não voltar mais? Vou contar algum segredo?”.
- Mostrar que é preciso ter colaboração, pois a hipnose é colaborativa, como se você (hipnotista) fosse apenas um guia.
- Usar a técnica de escalonamento e mão amiga.
- Mostrar para o sujeito que ele não sofrerá constrangimento e que estará seguro. Tudo depende do contexto que usar.

Exemplo de Pré-talk:

“Olá, tudo bem? Me chamo _____, sou hipnotista/hipnoterapeuta profissional e tenho uma pergunta, você sabe o que é hipnose?”

Talvez, você me responda que não saiba nada, porque nunca estudou hipnose, essa é a resposta que mais ouço dos meus clientes. Porém, todos que já ouviram falar sobre hipnose, em filmes ou televisão têm no conceito de hipnose, que é para manipular alguém, como vários filmes mostram isso, ou algumas pessoas olham alguém comendo cebola achando que é maça e acham que aquilo é armação.

Bom, se você pensa assim ou não, quero dizer que tudo isso está errado. A primeira coisa que a hipnose não é, é manipulação, ela é colaborativa. Quando o Psiquiatra Psicólogo Milton Erickson descobriu a



hipnose naturalista e moderna, foi constatado que a hipnose é colaborativa e que o Hipnotista é apenas um guia, ou melhor, um GPS. Onde a pessoa a ser hipnotizada é o motorista de um carro, e escolhe o destino. O GPS vai indicando as ruas que deve entrar para chegar ao destino inicial. No entanto, a qualquer momento o motorista pode querer mudar o caminho, ou caso não queira entrar em uma rua, o GPS irá recalcular a rota. Então, o motorista pode escolher em seguir as instruções ou voltar para onde estava a qualquer momento.

E apesar de ser difícil de acreditar, as pessoas que comem uma cebola achando que é uma maçã, se entregam e permitem isso, elas só fazem porque escolheram seguir as instruções do hipnotista, ou seja, a hipnose é colaborativa. Se você não colaborar, o GPS não vai pegar no volante e sair dirigindo. Concorda?

Por isso, a única orientação que você precisa para fazer hipnose é permitir e acreditar no Hipnotista sem criticá-lo, quando ele falar para seguir um caminho, aceite 100%, pois ele o levará para o caminho que deseja, seja um tratamento ou um entretenimento.

Ficou com alguma dúvida? *(Se o sujeito responder “Sim”, tire a dúvida dele, se responder “Não”, continue).*

“Ok. E para fazermos um trabalho melhor, preciso saber se tem algum problema físico, ou mental. Tem algum problema com dores, convulsão, asma, é epilético, está grávida, problemas nas costas, ou no coração?”

(Se a pessoa tiver algum problema tome as devidas precauções ou não faça a hipnose caso sintá-se inseguro. Caso não tenha problemas de saúde, e estiver seguro em aplicar, diga: “Então vamos começar!”).

Observação¹: Você pode gravar o Pré-talk e enviar para os seus clientes antes da primeira sessão, assim ganha tempo no atendimento.

Observação²: A segurança e o Rapport fazem parte do Pré-talk e ambos podem variar a ordem, não necessariamente precisa começar com a segurança.



Passo 2: Rapport

“Rapport é a capacidade de entrar no mundo de alguém, fazê-lo sentir que você o entende e que vocês têm um forte laço em comum. É a capacidade de ir totalmente do seu mapa de mundo para o mapa de mundo dele. É a essência da comunicação bem-sucedida.”

(Anthony Robbins)

O que é Rapport?

Rapport é uma palavra de origem francesa, e não há uma tradução exata, podemos dizer que é sintonia, empatia, relação e harmônica entre você, o hipnotizador, com a pessoa a ser hipnotizada. No Rapport é onde a pessoa vai gerar segurança e confiança em você permitindo assim aceitar as suas sugestões. Ouso dizer que NÃO há hipnose sem RAPPORT.

Observação: Esta é a parte mais importante para quem deseja trabalhar com Terapia.

Os conceitos Básicos do Rapport são: Acompanhar, acompanhar (somos iguais) e depois conduzir (dar a sugestão).

Níveis Lógicos/Neurológicos (Robert Dilts) usados no Rapport

De acordo com Robert Dilts existem vários níveis lógicos das pessoas, e podemos usar isso para fazer Rapport. Na figura ao lado está uma representação dos níveis que temos, e a base representa onde a maioria faz o Rapport, porém é o nível mais fraco de relacionamento, e no Espiritual é o que menos pessoas fazem Rapport (por isso o ditado popular diz que religião não se discute).

Os níveis de Rapport que um hipnotista precisa fazer são apenas os 3 primeiros: Ambiente, Comportamento e/ou Capacidade (Habilidade), isso é o suficiente para conseguir fazer uma boa hipnose, sendo rápido de se atingir.





Técnicas de Rapport

- Técnica do “Eu também”

Encontrar algum lugar na conversa onde poderia falar “Eu também”. Com essa técnica você consegue atingir todos os níveis de Rapport. É a técnica mais simples de se aplicar e mais eficiente.

Exemplo: (Diálogo entre Hipnotista e Sujeito)

Hipnotista: – O que você gosta de fazer?

Sujeito: – Gosto de caminhar no parque para ver a paisagem.

Hipnotista: – Nossa que legal, eu também gosto de caminhar. (*Nível de Comportamento*). Em qual parque você corre?

Sujeito: – Corro no Ibirapuera, e você?

Hipnotista: – Corro lá também, aos domingos de manhã (*Nível de Ambiente*).

Sujeito: – Nossa que coincidência, eu gosto de correr pela tarde para ver o pôr do sol, eu me distraio e consigo caminhar 5 km.

Hipnotista: – Eu nunca tinha pensado por esse lado, também gosto de ver o pôr do sol (*Nível de Comportamento*). Apesar de que pela manhã é mais vazio o parque, então eu posso caminhar 5 km sossegado (*Nível de Capacidade/Habilidade*). E eu uso auto-hipnose para recuperar minha energia em 5 min. de descanso e depois caminho mais 5 km. (*Gerar desejo em hipnose*).

Sujeito: – Nossa, auto-hipnose? Como é isso?

Hipnotista: – É bem simples, nada mais é do que se concentrar na imaginação, eu posso te ensinar agora se quiser, quer experimentar? (*Condução para a hipnose*)

Sujeito: – Quero sim, achei interessante.

Observação¹: O “Eu também” deve ser verdadeiro, e caso não consiga dizer você pode usar emprestado. Ex: “Minha mãe também adora caminhar no parque, acho isso muito interessante”. E antes de começar a conduzir você precisa de pelo menos 3 “Eu Também”.

Observação²: Quando você consegue alguns “Eu Também”, é normal a pessoa te espelhar e seguir os seus movimentos.

- Espelhamento



É reproduzir, sutilmente, os mesmos gestos, jeito de falar, palavras usadas que o outro utilizar. Essa técnica é muito boa, principalmente quando não tem a possibilidade de conversar com a pessoa diretamente.

Gestos: Postura; movimento dos braços e mãos; Expressões Faciais; Respiração e etc.

Fala: Tom de voz, velocidade, pausas, palavras e etc.

Depois de espelhar o sujeito você pode conduzir, mudando o seu movimento e observar se ele irá acompanhar a sua mudança (Gestos, palavras ou tom de voz).

Observação: É importante fazer de forma natural para a pessoa não perceba, pois se ela perceber todo o Rapport será desfeito.



Passo 3: Induções Hipnóticas

A indução hipnótica serve apenas para você conquistar a confiança do sujeito para que ele aceite as suas sugestões. Pois, o hipnotista será um guia mostrando o caminho que o sujeito precisa seguir para alcançar o objetivo desejado.

Para explicar vamos dividir em 2 etapas, as Pré-sugestões, onde poderá fazer testes e as Técnicas de Induções.

1ª Etapa - Pré-sugestão: É o começo da indução. Primeiro verifique a aceitação (com testes de Pré-sugestão) e dê sugestões diretas do que ela irá fazer.

Verificar a aceitação (testes):

- Corrigir o sujeito: Note a aceitação dessa sugestão.
- Pode balançar sutilmente o sujeito quando colocar a mão no ombro dele (mão amiga).

Sugestões Diretas: Depois dos testes antecipe à pessoa o que irá acontecer, e quando ela perceber que estará acontecendo o que disse, passará a ter mais confiança em você.

Por exemplo: A mãe sempre fala para o filho levar o guarda-chuva, pois irá chover. E no começo o filho não liga, mas depois que ela acerta umas 3 vezes seguidas mais ou menos, ele passa a escutá-la e a levar o guarda-chuva.

Exemplo de Pré-sugestão:

Hipnotista: “O transe hipnótico não vai fazer você dormir, vai simplesmente deixá-lo num estado de relaxamento profundo, onde sentirá seu corpo todo solto, como se estivesse dormindo, com os olhos fechados e com a cabeça baixa. Você ouvirá tudo o que estiver acontecendo ao seu redor, principalmente minha voz, e irá se concentrar em sua imaginação”.

Observação: Esse exemplo é para hipnose com base em relaxamento.

2ª Etapa - Técnicas de Induções: É apenas um mapa, cujo objetivo é te ajudar a lembrar das induções e como executá-las. Caso não tenha assistido às aulas, recomendo que assista para entender melhor.



Experiências Físicas

Passos base para realizar esses tipos de induções:

1º) criar uma situação onde já sabe a reação física da pessoa (Ideo-motor e Ideo-sensorial).

Exemplo: Se uma pessoa ficar com o braço estendido para frente o braço tende a cansar e descer naturalmente.

2º) acompanhar o movimento (sincronizando), como se estivesse causando-o, fazendo com que o sujeito acredite que é você que está fazendo, dizer um pouco antes de acontecer.

Exemplo: Seguindo a situação acima do braço estendido e cansado: “Toda vez que eu estalar os dedos o seu braço vai ficar mais pesado e vai descer”. Você só está acompanhando um movimento que naturalmente vai ocorrer, mas dá a impressão de que foi você quem causou.

3º) condução para o movimento involuntário, ou seja, é impossível de acontecer sem aceitação da sugestão, onde serve como teste para saber se a pessoa está aceitando ou não.

Exemplo: Hipnotista dizer ao sujeito: “Toda vez que eu bater palma o seu braço vai ficar mais leve e vai subir”.

Esse é um movimento que não deveria ocorrer naturalmente, então se ocorrer significa que ele aceitou a sua sugestão.

Técnicas de Experiências Físicas:

- Pêndulo / mão giratória / mão para cima e para baixo

Essa técnica é bem simples e foi uma das primeiras técnicas de hipnose inventadas. Há várias formas de executá-la, com um pêndulo de um cristal na ponta, a mão giratória, mão para cima e para baixo, entre outras. Todas essas variações se baseiam no mesmo princípio de cansar os olhos, algo que já é esperado, e conseqüentemente começarão a piscar mais, tendo uma sensação de que as pálpebras estarão mais pesadas. O sujeito tende a relaxar e soltar o corpo para trás.

Exemplo prático: Demonstração de uma aplicação da técnica, como se o hipnotista estivesse falando com o sujeito. E o que estiver entre



parênteses (...) serão algumas observações para que entenda melhor o processo.

Passo 1:

Hipnotista: – Sente-se na ponta da cadeira, fique ereto e descruze as pernas e mãos, coloque as mãos em cima das pernas”. *(Encoste uma mão na nuca do sujeito e a outra na frente dele com uma distância de mais ou menos 30 cm).*

Agora, quero que olhe fixamente para a ponta do meu dedo, e acompanhe apenas com os olhos, independente do que acontecer olhe apenas para a ponta do meu dedo, ok?

Sujeito: – Ok!

Passo 2:

Hipnotista: – Olhe para a ponta do meu dedo, enquanto eu vou subindo e descendo *(Suba e desça o dedo em uma altura onde o sujeito consegue enxergar sem precisar mexer a cabeça; movimente o dedo devagar até encostar na testa do mesmo).*

Perceba que aos poucos seus olhos vão piscando mais. E conforme eu for aproximando o meu dedo na sua testa, mais os seus olhos vão fechando”. *(Aproxime o dedo devagar em movimento de sobe e desce. Diga que os olhos vão fechando quando ele estiver olhando para baixo, pois quando olhamos para baixo os olhos tendem a fechar um pouco).*

Você sente que seu corpo aos poucos está relaxando e indo para trás. *(Quando começar a aproximar o dedo perto do rosto e ela quer continuar olhando o dedo, é normal ir um pouco para trás).*

Passo 3:

Hipnotista: – Agora eu vou contar até 3 e quando eu encostar na sua testa você vai entrar em um transe profundo e relaxante. **1** *(Hipnotista suba o dedo e respire fundo ao mesmo tempo em que o sujeito estiver respirando, e repare se ele respira fundo também, isso é um teste para saber estará te acompanhando), 2* *(Vá aproximando devagar e diminuindo a altura em que sobe e desce o dedo, porque está mais próximo do rosto dele), 3* *(Encoste o dedo na testa do mesmo*



e com a outra mão dê uma leve condução na cabeça dele para baixo, como se tivesse dormindo sentado com a cabeça abaixada para frente).

Pronto! A indução está feita, e pode começar a aprofundar.

Observação: Pode acontecer no meio do processo de o sujeito começar a rir, e isso é normal pelo fato de que ele começa a perceber que está dando certo e é algo diferente, então se isso acontecer use a seu favor e diga que quanto mais ele sorri, mais concentrado fica, e isso a ajudará ainda mais na hipnose.

- Dedo com parafuso

Essa é uma indução clássica que praticamente todo Hipnólogo conhece. Consiste em deixar as mãos apertadas e estender os dedos indicadores e afastá-los, o que automaticamente vai ocorrer é que os dedos irão fechar, e o que precisará fazer inicialmente é acompanhar e depois conduzir.

Exemplo prático: Demonstração de uma aplicação da técnica, como se o hipnotista estivesse falando com o sujeito. E o que estiver entre parênteses (...) serão algumas observações para que entenda melhor o processo.

Passo 1:

Hipnotista: – Você sabe o que é um parafuso?

Sujeito: – Sei

Hipnotista: – Perfeito, junte as mãos assim, e estenda os seus dedos indicadores. *(Mostre suas mãos entrelaçadas bem fechadas - imagem ao lado).*



Hipnotista: – A partir de agora quero que olhe sempre fixamente para a ponta dos seus dedos, mantenha sempre o olhar na ponta de seus dedos indicadores e imagine que tem um parafuso entre eles *(Abra os dedos do sujeito e indique que o parafuso está entre eles, mantendo os dedos abertos).* Ok?

Sujeito: – Ok.

Passo 2:



Hipnotista: – Agora o que acontece se eu apertar o parafuso? *(Neste momento você simula com as suas mãos que está rodando os parafusos e faz isso conforme o dedo for fechando, se for rápido, simule que está fácil e vá mais rápido, se for demorado, simule que está duro e difícil, simulando força e indo devagar).*

Hipnotista: – Perfeito, continue focado na ponta do seu dedo imaginando um parafuso *(Dê sugestões ao longo do processo para manter o foco, até fechar os dedos).*

Observação: Se o dedo não fechar, peça para o sujeito se concentrar e relaxar. Se ainda assim tiver resistência é porque ele está com algum receio ou medo, então deve trabalhar melhor o Pré-talk).

Passo 3:

Hipnotista: – E agora o que acontece se eu girar ao contrário? *(Essa é uma sugestão indireta para o movimento de o dedo ser contrário, se fechou, agora tem que abrir. Quando começar a abrir, mesmo que seja apenas um pouco já é um movimento involuntário e ela está aceitando a sua sugestão. Se não abrir quer dizer que ela está tendo alguma resistência a essa sugestão).*

Observação: Deixando bem claro que não é porque o dedo não abriu que significa que o sujeito não aceitará nenhuma sugestão, só significa que ele não aceitou essa sugestão.

Pronto! A indução está feita, e você pode começar a aprofundar.

Experiências Imaginárias

Passos Base para realizar esses tipos de induções:

1º) pense em um cenário onde o sujeito possa imaginar algo com começo, meio e fim, com o fim sendo onde ele entrará em transe hipnótico/ser hipnotizado.

Exemplo: “Você pode pensar em um lugar com uma rede para relaxar e faltam 10 passos para chegar à rede”.

Observação: Pode associar ao relaxamento profundo.

2º) fale para fechar os olhos e comece a contar montando o cenário na mente do sujeito, para que ele consiga vivenciar melhor. Crie expectativa dizendo que no final ficará completamente relaxado/concentrado.



Exemplo: “Imagine que você está em um lugar tranquilo e seguro, um lugar com muita paz, como se fosse um paraíso e à sua frente, a 10 passos tem uma rede que o fará relaxar ainda mais, e na minha contagem você vai dando os passos para chegar até a rede, e quanto mais próximo da rede mais relaxado fica”.

3º) comece o percurso, e durante dê sugestões simples para saber se estão sendo aceitas, e quando chegar ao final da história o sujeito estará pronto para aceitar as sugestões mais complexas de mudanças!

Exemplo: “Dê um passo em direção à rede e relaxe todos os músculos do rosto, relaxe a boca, a mandíbula, os músculos dos olhos. Isso... dê mais um passo e relaxe o pescoço, sentindo o corpo mais solto. Dê mais um passo, você agora está a 7 passos da rede, e conforme vai se aproximando mais relaxado fica. Dê outro passo, sinta esse relaxamento descendo para os ombros e para os braços, ande novamente ficando a 5 passos e o relaxamento cresce cada vez mais. Mais um passo relaxando o tronco inteiro, dê o próximo passo relaxando as pernas e os pés, ande mais uma vez e fique a 2 passos, sentindo todo o corpo relaxado. Dê o penúltimo passo e perceba como você está mais relaxado...”.

Observação: Você pode usar algo que sabe que irá acontecer (Ideo-motor) e implementar para ficar melhor.

Exemplo: “Vai perceber que está relaxando, que está salivando mais, que quanto mais você respira mais relaxado fica, que está causando uma pressão no encosto...”. (*Quanto mais “sim” o sujeito aceitar, melhor será a hipnose*).

4º) finalização, chegou ao ponto em que está completamente relaxado (Concentrado na Imaginação).

Exemplo: *Continuando o exemplo anterior:* “E por fim dê o último passo e deite na rede, relaxando completamente o seu corpo, deixando-o solto, mole, largado, perceba como é bom estar nesse lugar, como é bom relaxar, como é confortável, aprecie a paisagem que está à sua volta”.

Técnicas de Experiências Imaginárias:

- Descer a escada

Essa técnica é a mais usada por todos os hipnoterapeutas no consultório. Pois é simples, e pode ser feita à distância e exige pouco de quem usa. Na parte de Hipnoterapia verá que você resolve 80% dos casos só com essa técnica.



Exemplo Prático: Demonstração de uma aplicação da técnica, como se o hipnotista estivesse falando com o sujeito. E o que estiver entre parênteses (...) serão algumas observações para que entenda melhor o processo.

Passo 1:

Nessa técnica usa-se uma escada com 10, 5 ou o número de degraus que achar necessário (*normalmente usamos 10 degraus*), e no final levará a pessoa para um paraíso qualquer, na verdade um paraíso que for melhor para ela.

Passo 2:

Hipnotista: – Agora feche os olhos e imagine que está no alto de uma escada com 10 degraus, uma escada qualquer, que seja melhor e mais confortável de lembrar. E na minha contagem você vai descer essa escada, e quando chegar ao último degrau vai entrar em um paraíso, um lugar belo e confortável, um lugar sereno e seguro, muito calmo e relaxante.

Passo 3:

Hipnotista: – A cada degrau que você descer relaxará ainda mais o corpo. Agora desça para o 9º degrau, sentindo o seu corpo mais relaxado, tranquilo e sereno. Desça para o 8º degrau e sinta que cada vez que relaxa seu corpo fica mais solto... 7º degrau relaxando todos os músculos do rosto, a boca, os olhos, tudo bem solto. Desça para o 6º degrau e perceba que de tão relaxado, até saliva mais, e cada vez que você *respira (Você, hipnotista, pode puxar o ar também até encher completamente o pulmão, respirando fundo, para induzi-lo a respirar e manter o Rapport)* você relaxa mais e mais. Desça para o 5º degrau relaxando o pescoço e os ombros... desça para o 4º degrau relaxando os braços e as mãos, deixando soltas, bem soltas... desça para o 3º degrau e todo o seu tronco e seu quadril, sentindo todo o peso do seu corpo sobre a cadeira, sentindo mais pesado, bem pesado... desça até o 2º degrau, relaxando mais ainda as suas pernas e seus pés, fazendo ficar bem soltos e descansados. Desça para o último degrau sentindo esse relaxamento em todo o seu corpo.

Passo 4:



Hipnotista: – Veja uma porta à frente que você levará ao seu Paraíso e quando eu disser “Agora” novamente entrará nessa porta e irá para o seu Paraíso, e relaxará duas vezes mais... Então entre agora... Observe como são as cores do chão, cores agradáveis para os seus olhos... O som ambiente que te acalma... E a temperatura agradável que te conforta.

Observação: Utilize sempre os três canais de memória da pessoa (Visual, Auditivo e Cinestésico).

- Saboreando limão

Usamos normalmente essa técnica para identificar qual é o melhor canal de memória da pessoa, se é auditivo, cinestésico ou visual, porque trabalhará todos os sentidos e com isso conseguirá analisar qual é a melhor abordagem.

Esta técnica também pode ser usada como indução, para isso basta mudar o final, ao invés de abrir os olhos levar o sujeito para o paraíso.

Exemplo prático: Demonstração de uma aplicação da técnica, como se o hipnotista estivesse falando com o sujeito. E o que estiver entre parênteses (...) serão algumas observações para que entenda melhor o processo.

Passo 1:

O cenário será a cozinha da pessoa.

Passo 2:

Hipnotista: – Feche os olhos, respire 3 vezes lentamente e profundamente. (*Respirar fundo faz a pessoa relaxar e se concentrar mais*).

Hipnotista: – Agora imagine que está entrando na porta da sua cozinha, comece a observar as cores do chão, dos armários, do fogão em tudo ao seu redor... ouça o barulho dos seus passos andando tocando nos objetos, ouvindo o som do armário, dos talheres... sinta a temperatura do fogão provavelmente mais quente, e da geladeira mais fria... e no final terá uma experiência incrível.

Passo 3:

Hipnotista: – Agora vá até onde normalmente ficam os limões, pode ser em uma cesta de frutas, ou na geladeira, pegue um limão que mais



chama sua atenção, sinta a textura dele, veja como é a cor... caminhe até a pia, pegue uma faca na gaveta, aproveite e ouça o barulho dos talheres, depois comece a cortar o limão ao meio... Escolha uma metade e a leve próximo à sua boca, sinta o cheiro e depois esprema o suco na boca, perceba que começa a salivar mais, a sentir o azedo na língua e na garganta quando engolir.

Passo 4:

Hipnotista: – Agora vá até a porta de sua casa... quando eu disser “agora” novamente entrará nessa porta e abrirá os olhos se sentindo muito bem. Abra os olhos agora! Sentindo-se muito bem.

E aí como foi para você? O que ouviu, sentiu, viu?

Sujeito: – Eu consegui ver tudo, senti o cheiro, o sabor do limão..., mas quanto aos sons, eu não consegui ouvir muito bem.

Observação: Para levá-lo ao paraíso e continuar a hipnose, ao invés de falar para entrar na porta e abrir os olhos, deve dizer: “Agora vá até a porta da sua casa... quando eu disser ‘agora’ novamente entrará na porta e irá para o paraíso, se sentindo muito bem, onde tudo pode acontecer”.

Experiências Por Confusão

Passos Base para realizar esses tipos de indução:

1º) causar uma confusão.

Existem vários meios de causar confusão:

- Confusão Verbal. **Ex:** fazer a pessoa imaginar algo e ficar confusa
- Confusão por Susto (indução de choque). **Ex:** dar um susto
- Confusão por quebra de padrão. **Ex:** Fingir que vai cumprimentar e não cumprimentar
- Confusão por conflito. **Ex:** Falar para abrir os olhos, mas indicar a boca.

2º) observar o momento em que a pessoa está confusa e não consegue fazer o que é natural.

Exemplo: Quando cumprimenta alguém e tira a mão, por um pequeno instante, a pessoa fica parada sem saber o que fazer.



3º) dizer: “Durma” - No momento exato - E caso esteja próximo à pessoa, você pode conduzir a cabeça dela para baixo.

4º) aprofunde o Transe Hipnótico.

Observação: A palavra “Durma” apenas associa ao relaxamento, mas pode ser qualquer outra, basta no Pré-talk você dizer a palavra que utilizará e o que deve acontecer.

Exemplo: “E em algum momento falarei ‘banana’, e quando eu disser você vai abaixar a cabeça, fechar os olhos e relaxar profundamente”.

Técnicas de Experiências por Confusão:

- Confusão verbal - labirinto

Essa técnica consiste em criar uma confusão na mente na pessoa apenas com uma conversa.

Exemplo Prático: Demonstração de uma aplicação da técnica, como se o hipnotista estivesse falando com o sujeito. E o que estiver entre parênteses (...) serão algumas observações para que entenda melhor o processo.

Passo 1:

Hipnotista: – Agora imagine que você está num labirinto e quanto mais se perde ao caminhar, mais relaxado fica. Entre e em seguida vire à direita, comece a andar e vire à esquerda, mas em seguida vire à esquerda novamente, siga em frente e cada vez mais relaxado, vire à direita, volta e agora onde era esquerda virou direita e direita virou esquerda. Agora, vire à direita que antes era esquerda, mas agora é direita, em seguida vire à esquerda, lembre-se que era a antiga direita, então teria que virar a direita que chamo de esquerda...

Passo 2:

Comece a reparar quão confuso estará o sujeito. Irá perceber que você fica tão confuso quanto e nessa hora provavelmente ele estará preparado para o próximo passo.

Passo 3:



Hipnotista: – DURMA.

Passo 4:

Hipnotista: – Isso bem relaxado, vai relaxando, relaxaaaaando... cada vez maaais. A cada estalar de dedos você relaxa ainda mais, relaaaaxe (*estalar os dedos*), “mais e mais (*estalar os dedos*), cada vez mais (*estalar os dedos*).

- Confusão por susto - indução de choque

A técnica por susto pode ser feita de diversas formas: Desequilibrando o sujeito como “Chair Drop” (*Ficar atrás do sujeito com uma cadeira e colocar a mão na testa do mesmo levando para trás até ele se desequilibrar e sentar*); pode fazer algo inesperado como o “Hand Drop” (*Com o seu braço estendido com a palma da mão para cima, pedir para o sujeito, com as pontas dos dedos dele, fazer força para descer o seu braço, fazendo muita força, e quando ele menos esperar, tire o braço e deixe-o cair para frente - mantendo a segurança da pessoa - dizendo durma*); ou com um pequeno puxar no braço “Arm Pull” (*Ver exemplo abaixo*).

Arm Pull: Essa técnica é muito usada em hipnose de entretenimento, pois ela consegue fazer uma pessoa entrar em transe em questões de segundos e torna-se um bom “número de show”. Porém, pode ser um pouco agressiva caso queira usar em um consultório clínico.

Exemplo Prático: Demonstração de uma aplicação da técnica, como se o hipnotista estivesse falando com o sujeito. E o que estiver entre parênteses (...) serão algumas observações para que entenda melhor o processo.

Passo 1:

Hipnotista: – Antes de começarmos, preciso saber se você tem algum problema nos braços, mãos, ombros, cotovelos ou punhos? (*Só continue depois de ter certeza de que o sujeito não tem nenhum problema*). Muito bem, então quando eu disser a palavra “Durma”, você não vai dormir, vai ouvir tudo o que estiver acontecendo ao seu redor, mas se concentrará em minha voz e em sua imaginação. E assim que eu falar “Durma” você pode baixar a cabeça e fechar os olhos.



Olhe entre os meus olhos atentamente (*Indicar com o dedo*), relaxe o braço e concentre-se (*Olhar fixamente para os olhos do sujeito, segurar com uma mão a mão dele, e colocar a outra na nuca e balançar a mão do mesmo para verificar se está relaxado*).

Passo 2 e 3:

Hipnotista: – Respire fundo (*tenha certeza de que não há nada que possa machucar o sujeito; relógio, pulseira, óculos, colar... esteja em você ou no sujeito. Deixar a pessoa totalmente segura, ver página 15*).

Observação: Para distraí-la, você pode também pedir para que ela arrume os pés, dê um passo para trás ou qualquer outra coisa.

Hipnotista: – Durma! (*Ao mesmo tempo em que disser durma você dá um leve puxão no braço da pessoa e com a outra mão leve a cabeça dela para baixo em direção ao seu ombro*).

Observação: O puxar o braço e o tom de voz, “Duma”, é bem sutil, há pessoas dando um grande puxão e gritando durma no ouvido desnecessariamente.

Passo 4:

Hipnotista: – Isso bem relaxado, vai relaxando, relaxando... cada vez mais. A cada estalar de dedos você relaxa ainda mais, relaxa (*estalar os dedos*), mais e mais (*estalar os dedos*), cada vez mais (*estalar os dedos*).

Forma De Induzir Com Mix De Induções

O Mix de técnicas é o encadeamento de técnicas, podendo misturar induções com aprofundamento, depois induzir novamente e assim por diante até escolher o momento em que estiver apropriado para o transe (depende do quanto deseja/precisa aprofundar o transe).

Técnica de Mix de Induções:

- Indução de Dave Elman:



Essa é uma técnica clássica de um dos maiores hipnólogos do mundo, Dave Elman, famoso por conseguir levar as pessoas ao transe profundo, (alta concentração), rapidamente.

Exemplo Prático:

Passo 1: Indução de olhos colados:

Hipnotista: – Respire fundo, feche os olhos e comece a relaxar o seu corpo. Foque principalmente nos músculos dos seus olhos, permita relaxá-los tão bem ao ponto de desligar os músculos, de que tentará abrir eles e não conseguirá, e isso será muito bom para você, pois saberá que atingiu o objetivo de relaxar completamente. Mas só irá tentar quando tiver certeza de que não irá conseguir. (*Espera o teste pela primeira vez, depois prossiga*).

Hipnotista: – Muito bem, pode parar de testar.

Passo 2: Indução de relaxamento

Hipnotista: – Muito bom! Você tem uma grande capacidade de relaxar, agora pegue esse relaxamento nos olhos e espalhe por todo o seu corpo, desde a cabeça aos pés. ”

Passo 2.1: Aprofundamento com Fracionamento

Hipnotista: – Muito bem, agora vamos potencializar esse seu relaxamento. Em um momento pedirei para abrir e fechar os olhos. Quando fechar os olhos seu corpo irá relaxar 2 vezes mais do que agora, e cada vez que abrir e fechar esse relaxamento irá aumentar ainda mais”.

Abra os olhos... feche os olhos, muito bem, 2 vezes mais calmo e relaxado”.

Abra os olhos... feche os olhos, 5 vezes mais profundo e relaxado”.

Abra os olhos... feche os olhos, 10 vezes mais relaxado, seu corpo está completamente relaxado”.

Observação¹: Quando for falar para ele abrir os olhos, coloque a sua mão na frente dos olhos dele para que ele não perca o foco se distraindo com outras coisas no ambiente.

Observação²: Fazer o fracionamento apenas 3 vezes, depois disso não surge mais efeito.

Passo 4: Aprofundamento do Pano Molhado



Hipnotista: – Muito bom. Agora que relaxou 100% o seu corpo quero mostrar para você que conseguiu, e para isso vamos fazer um pequeno teste para que você saiba que conseguiu relaxar. Num momento vou pegar o seu braço e não me ajude a levantá-lo, deixe-o mais relaxado possível. E assim que eu o soltar ele irá cair como um pano molhado e você notará que seu corpo relaxará ainda mais. (*Levante a mão do sujeito, solte e diga*) “Está indo muito bem”.

Observação: Se a pessoa ajudar a levantar o braço você diz: “Permita-se, relaxe, não me ajude, deixe sua mão solta e relaxada, para ela cair como se fosse um pano molhado”.

Passo 5: Indução por Regressão Numérica

Hipnotista: – Agora que nós temos certeza de que seu corpo está 100% relaxado, vamos relaxar a sua mente para você perceber o quanto isso é prazeroso. E isso é ainda mais fácil do que o relaxamento físico. Em um momento pedirei para começar uma contagem regressiva em voz alta e devagar começando de 100 e após cada número quero que você diga: “Mais relaxado”. E a cada número que disser e a cada palavra “mais relaxado”, os números vão sumindo, e quando chegar próximo do número 97 eles irão sumir completamente. Será muito fácil o importante é permitir os números sumirem, sem forçar lembrar deles”.

Cliente: – 100, mais relaxado.

Hipnotista: – Os números começam a ir embora, permita que vá.

Cliente: 99, mais relaxado.

Hipnotista: – Você consegue relaxar a sua mente, deixe que sumam. Relaxe cada vez mais.

Cliente: – 98, mais relaxado.

Hipnotista: – Deixe que eles desapareçam você consegue, só você pode fazer isso. Apenas deixe sua mente relaxar cada vez mais e sintase bem melhor.

Observação¹: Se o sujeito disser 97, diga a ele: “Deixe-os sumirem, eu não posso fazer isso por você, só você tem essa capacidade e permita-se relaxar a sua mente”.

Hipnotista: – Mexa o seu dedo indicador direito caso os números tenham sumido completamente!



Hipnotista: – Muito bem, parabéns você está 100% relaxado e num estado muito prazeroso.

Observação²: – Se a pessoa continuar contando até 96, 95. Você pode interromper a contagem pegando na mão dele e dizer que assim que soltar como um pano molhado os números sumirão completamente. Ou mude para dias da semana começando de domingo e indo de trás para frente, ou qualquer outra coisa simples para ele esquecer. Pois, às vezes esquecer os números pode ser algo negativo para a pessoa.



Passo 4: Aprofundamento

O aprofundamento nada mais é do que dar sugestões para a pessoa se concentrar mais, e uma das formas de fazer isso é desligando ainda mais o sistema cinestésico dela, por isso, geralmente as pessoas relaxam muito.

Uma técnica para isso é o Fracionamento que já foi falado no tópico anterior.

Mas a essência é que tudo pode aprofundar.

Exemplo 1: Hipnotista: “Quanto mais você vai ouvindo a minha voz mais calma, sereno e relaxado você fica”.

Exemplo 2: Hipnotista: “Quanto mais respira, mais relaxado fica”.

Exemplo 3: Hipnotista: “Conforme eu vou rodando a sua cabeça, seu corpo ficará mais leve e relaxado”.

Exemplo 4: Hipnotista: “Cada vez que eu tocar na sua cabeça o seu corpo vai ficar mais pesado, calmo e relaxado”.

Exemplo 5: Hipnotista: “Toda vez que eu estalar os dedos você irá relaxar mais e mais”.



Passo 5: Sugestão hipnótica

Existem dois tipos de sugestões: durante o transe hipnótico e as pós-hipnóticas – são aquelas dadas durante o transe para que o sujeito faça algo depois de emergir do transe ou em algum momento específico (onde geralmente você associa uma causa e efeito. Exemplo: “Toda vez que passar pela porta da sua casa irá se sentir maravilhosamente bem”).

Observação importante: Nem todas as sugestões são aceitas pelas pessoas. Algumas podem ficar 100% anestesiadas (ilusão cinestésica), mas podem não conseguir ver um ídolo (ilusão visual). Os motivos de a pessoa não corresponder à sugestão dada podem ser diversos, principalmente a não quererem aceitar determinada sugestão, ou caso o canal representacional (auditivo, visual e cinestésico), do sujeito não esteja preparado.

Fenômenos Hipnóticos

- Amnésia: Perda temporária de memória para algo específico.

Exemplo Prático: (Em todos os exemplos abaixo as pessoas já estão em estado hipnótico).

Hipnotista: – Vá até a sua memória onde estão armazenados os números, chegando lá, remova o número que está entre 6 e 8. A partir de agora o número entre 6 e 8 sumiu completamente. Agora, o próximo número após o 6, será o 8, e você contará naturalmente 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9. Agora vou contar até 3 e você abrirá os olhos, 1, 2, 3, abra os olhos.

Hipnotista: – Muito bom, conte em voz alta quantos dedos você tem nas mãos o mais rápido possível!

Sujeito: – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11.

- Dissociação ou Despersonalização: É comportar-se como outra pessoa, ou estar em outro lugar.

Exemplo Prático:



Hipnotista: – Agora que já está no paraíso, perceba que ao seu lado está o Batman. Veja como ele é forte, confiante, inteligente. Quando eu contar até 3, você vai se transformar no Batman, 1, 2, 3... agora! Sinta você se transformando no Batman sinta mais forte, mais inteligente e muito mais confiante.

- Hipermnésia: Usada para terapia regressiva, encontrando programações do passado que interferem na vida atual. E também serve para lembrar-se de algo que esqueceu ou perdeu, e até para lembrar-se de algo que estava na visão periférica, usado por Rui Sampaio dono do maior laboratório de Hipnose Forense no Brasil, onde é utilizado para ajudar vítimas a se lembrarem de detalhes dos crimes que sofreram e fazer retrato falado.

Veja um exemplo prático na parte de Hipnoterapia, página 77.

- Analgesia e anestesia: Para saber a grande diferença de cada um é bem fácil. Imagine que há uma ligação do seu braço com o cérebro, e quando sente uma dor os receptores do braço enviam a mensagem para o cérebro. Analgesia é quando o cérebro ignora as informações dos receptores do braço e anestesia os receptores do braço ficam inativos.

Exemplo Prático:

Hipnotista: – Imagine a última vez que você foi anestesiado, veja qual local do seu corpo, sinta como foi essa sensação, como foi a sensação de começar a ficar anestesiado, sinta a anestesia se espalhando pelo seu corpo... Assim que sentir a anestesia acene com o dedo indicador direito “(Depois que a pessoa acenar, faça um teste).

- Hiperestesia: É o contrário da anestesia, ele aumenta a capacidade dos receptores, ou seja, fica muito mais sensível.

Exemplo prático:

Hipnotista: – Agora imagine que aos poucos a sua pele fica muito mais sensível a coceiras, aos poucos você repara que está muito mais sensível a coceiras e começa a sentir uma pequena coceira em alguma parte do seu corpo, pode ser na cabeça, nas costas, em qualquer lugar. E toda vez que eu encostar na sua pele você vai sentir mais coceira, independente, de onde eu encostar. 1 - toda vez que eu encostar em sua pele você vai sentir mais coceira, 2 – quando eu chegar no 3 toda vez que eu encostar na sua pele você vai sentir vontade de coçar. 3 abra os olhos sentindo-se muito bem. *(Fazer um teste)*



- Alucinações ou Fenômenos Ilusórios: Modificar um ou mais sentidos da pessoa, tendo alucinação visual, auditiva, olfativa, gustativa e táteis. E podem ser positivas ou negativas, isso quer dizer que a pessoa pode ver algo, ou não.

Exemplo prático:

Hipnotista: – Pense em um artista famoso vivo que você gostaria muito de ver, perceba que essa vontade vai aumentando e quando eu pedir para abrir os olhos o verá ao seu lado, 1 – começa a perceber a presença desse artista perto de você, 2 – a vontade de vê-lo começa a aumentar, 3 – veja o seu artista favorito aqui (*É bom levar ter outra pessoa ao lado, pois assim fica mais fácil do sujeito imaginar*).

- Perturbações Motrizes: Causa movimentos involuntários ou a inibição de certos movimentos.

Exemplo Prático:

Hipnotista: – Perceba que o seu corpo é como se fosse um robô, e que você pode ir desligando algumas partes dele, você pode desligar o seu braço direito e perceber que não consegue mais movimentá-lo, perceba que o seu braço direito está desligado, e ao tentar mexer ele fica parado. Tente movê-lo e perceba que não consegue.

Possíveis Consequências nas Sugestões Pós-hipnóticas

ATENÇÃO! Tome muito cuidado com as sugestões pós-hipnóticas, pois o sujeito pode segui-las à risca.

Exemplo Simples: “Toda vez que ouvir um estalar de dedo você entra em um estado de transe profundo e bem relaxado”.

Essa sugestão significa que, se qualquer pessoa estalar os dedos ela vai entrar em transe. O que é muito perigoso, já que ela pode estar dirigindo. Então uma maneira melhor seria:

Exemplo: “Toda vez que EU estalar os dedos você entrará em um transe profundo”.

Os efeitos colaterais da hipnose são basicamente 4 pontos:



1 – Angústia por obediência: é quando o sujeito recebe uma sugestão e não a executa. Então começa a sentir uma angústia e/ou ansiedade, devido à vontade inconsciente de executar o comando dado.

2 – Racionalização: quando o sujeito começa a justificar o porquê está fazendo certa tarefa, ele não compreende os motivos, então racionaliza para descobrir a causa, isso é um mecanismo de defesa para não ficar louco.

3 – Amnésia: A pessoa automaticamente esquece o que você sugeriu. Isso é muito comum, principalmente quem entra em estado sonambúlico. A pessoa sai do transe sem saber o que passou, pois até pensam que dormiram.

4 – Ressaca Hipnótica: Quando a pessoa sai do transe um pouco tonta, sonolenta e algumas até com uma pequena dor de cabeça.

Dúvida Comum:

Quanto tempo dura cada sugestão?

É muito relativo de pessoa para pessoa, têm casos que duram minutos, mas em casos de tratamento pode durar para sempre. Uma pesquisa científica comprovou que muitas pessoas podem chegar a ter resultados positivos por mais de 10 anos, ou seja, para a vida toda.

Na parte terapêutica o ideal é fazer a pessoa reforçar as sugestões pós-hipnóticas, fazendo auto-hipnose por no mínimo 21 dias, onde há estudos comprovando a mudança de hábitos pequenos; hábitos mais complexos o terapeuta deve prolongar por 60 dias.



Passo 6: Emergir do transe

É quando a pessoa volta ao estado natural dela. Geralmente, usa-se o mesmo caminho que se fez para induzir e aprofundar, para voltar. Aprofundou-se contando de 5 a 1, para despertar irá contar de 1 a 5.

Sempre dando sugestões positivas, para a pessoa se sentir melhor do que estava antes, para eliminar os efeitos colaterais e algumas sugestões desnecessárias na vida da pessoa.

No final faça uma quebra de padrão para tirá-la do resquício de transe que possa sobrar.

Exemplo prático:

Hipnotista: – Muito bem, agora eu irei contar de 1 a 5 e apenas no 5 você irá abrir os olhos se sentindo muito bem, duas vezes mais alegre do que antes, bem desperta (*para eliminar a sonolência*), lembrando-se de tudo o que aconteceu (*para eliminar a amnésia natural e a racionalização*), e todas as sugestões anteriores a essas agora (para eliminar angustia por obediência).

Hipnotista: – 1... vai se sentindo muito bem e bem-disposta!

Hipnotista: – 2... lembrando-se de tudo o que passou e agora com muito mais autoconhecimento e controle de suas imaginações.

Hipnotista: – 3... ficando apenas com você as sugestões positivas e que agregam valor à sua vida.

Hipnotista: – 4... e no 5 poderá abrir os olhos, dar uma bela espreguiçada se sentindo muito bem!

Hipnotista: – 5... isso muito bem, se sentindo ótima!

Observação: Espere um pouco para fazer uma quebra de padrão.

Hipnotista: – Quanto é 11 x 13? (*A quebra de padrão pode ser feita de várias formas, como: Que dia da semana nasceu? Quantos fios de cabelo tem? Quanto é x*x?*).

Precisa fazer a pessoa pensar, onde fará a quebra de padrão, geralmente os olhos mexem para um lado e para o outro para criar ou lembrar-se da resposta.