

ESPACIO

HUMAN

nº 218



Ejemplar gratuito

mayo 2017

LOS 5 PRINCIPIOS DEL REIKI

DESARROLLO PERSONAL **COMUNÍCATE CON INTUICIÓN** TUTY
SALUD NATURAL **TODO SOBRE LA OSTEOPOROSIS** SERGIO GARCÍA
ESTILO DE VIDA **YOGA TERAPÉUTICO** PEDRO RODRÍGUEZ



Para adelgazar, para dejar de fumar,
para eliminar tristezas, miedos...

¿TE PUEDE AYUDAR LA HIPNOSIS A TI?

La hipnosis lleva siglos demostrando su eficacia, sin embargo todavía hay reparos a la hora de su utilización, y es en gran parte debido a una falsa idea creada en el cine, la televisión, las novelas, etc.



CARLOS DE LA PRIDA

DIR. ACTIVA TU CAMBIO

activatucambio.com

Falsas ideas como que bajo hipnosis pierdes tu voluntad para empezar a actuar al mandato y las órdenes del hipnotista olvidando todo lo ocurrido. ¡Nada más lejos de la realidad! En la hipnosis no pierdes tu voluntad, si no que POTENCIAS TU VOLUNTAD y eres consciente de todo pudiéndolo recordar tras la terapia, pues no es un estado dormido, es un estado completamente consciente que te puede ayudar y mucho. Entender cómo funciona es clave para empezar una terapia con hipnosis. En este artículo descubrirás cómo funciona la hipnosis, cómo puedo adelgazar, dejar de fumar, eliminar una angustia, etc., pero es importante que leas el artículo en orden pues unos conceptos llevan a entender otros, y al terminar el artículo tendrás una idea clara de cómo la hipnosis te puede ayudar a ti.

Vayamos por partes y lo primero es lo primero:

¿Qué es realmente la hipnosis?

Una vez nos hemos quitado la falsa idea creada por ciertos medios de la hipnosis vamos a buscar una manera simple de que entiendas como es el estado hipnótico.

Hay muchas definiciones para la hipnosis unas más técnicas, otras menos técnicas, desde la neurociencia, o desde un punto de vista freudiano, todas ellas válidas pero al final la más sencilla de entender, la que yo más utilizo es esta: "La hipnosis es un profundo estado de relajación donde tu concentración es máxima sobre los escenarios sugeridos para conseguir el objetivo planteado".

Esta fuerza de concentración, hace que generes sentimientos y vivas las situaciones con mayor o menor intensidad, sin embargo tu estado es consciente y pleno.

Para entenderlo mejor te diré algo que seguramente te sorprenderá: tú ya has experimentado la hipnosis. Si, la has experimentado y en varias ocasiones, te pondré un ejemplo.

Imagina que estás viendo la televisión, y hay una película buenísima o un partido de futbol crucial, la final de un campeonato, o cualquier otra cosa que te pueda emocionar. Estas súper concentrado, ¿verdad que en ese momento estás relajado de las preocupaciones y tensiones del día a día y estás absorto con la película, partido, etc.? pero eso que estás viendo en la TV. te está creando otras emociones, como pueden ser: rabia, pena, alegría...

Vamos a suponer que en uno de esos momentos de mayor emoción, entra en el salón alguien muy querido por ti, un familiar, un amigo etc. y te pregunta algo como ¿has visto mis gafas? Es muy posible que ni le →

SABÍAS QUE...

Obviamente la hipnosis por sí sola no adelgaza. Tras la operación viene lo que llamamos el postoperatorio que es toda una labor de coaching, de entrenamiento, donde cambiaremos las pautas, los hábitos que han hecho que esa persona engorde. No hay alimentos prohibidos pues esto crea ansiedad. No es una dieta. Es educar y cambiar la forma en que uno se ha relacionado con la comida



Adelgaza de forma natural
banda gástrica hipnosis
SIN Dieta - SIN Cirugía

¿TE IMAGINAS UNA VIDA SIN DIETAS?

es fácil **Llama e infórmate**
677 86 21 46
www.activatucambio.com

ActivaTuCambio.com
Y también: Stop al tabaco - Fuera miedos y tristezas
c/ Paseo de la esperanza 23 - 28005



- ➔ contestes, ya que tu foco está puesto en la televisión en eso que te está haciendo vibrar, y sentir con gran intensidad.

Pero ahora vamos a suponer la misma escena pero esta vez esa persona que entra no pregunta por sus gafas, sino que al entrar tropieza y se da de bruces contra el suelo. En ese instante dejarías de ver la tele para ir a socorrer a esa persona, pues tu no estabas dormido ni habías perdido tu voluntad, solo estabas concentrado.

De igual manera durante una sesión de hipnosis, tú eres consciente de todo y si en un momento te dijeran que revelarás un secreto o hicieras algo que va contra tus principios, simplemente no lo harías.

Cómo funciona una terapia con hipnosis

Lo primero que necesitamos es una intención clara de cambio por parte de la persona que viene a la terapia. Ahora que entiendes qué es la hipnosis, esta te va a potenciar tu fuerza de voluntad, haciendo que lo que antes te costaba en una escala del 1 al 10 por ejemplo 8 en fuerza de voluntad, lo que hacía que fracasaras al poco tiempo, ahora te va a costar 1 o 2 y si tienes esa voluntad por ejemplo de dejar el tabaco hará que sea mucho más fácil decir no a un cigarrillo, normalmente con una sola sesión.

Explicemos un poco la Terapia de Banda Gástrica, por ser uno de los tratamientos que más expectación despierta.

En este tratamiento, mediante una reducción de estómago (reducción hipnótica, no física), se potencia mentalmente a la persona para que tenga un contacto de su mente con su estómago lo que le empodera

BANDA GÁSTRICA

En la Terapia de Banda Gástrica, mediante una reducción de estómago (reducción hipnótica, no física), se potencia mentalmente a la persona para tener control sobre sus hábitos alimenticios

desde ese instante para tener control sobre sus hábitos alimenticios. Previa a la operación virtual, hay una entrevista para conocer cómo se relaciona la persona con la comida, cómo se relacionó en el pasado, cuál es su grado de compromiso y sus inquietudes para adelgazar, salud, estética, estima, etc.

Obviamente la hipnosis por sí sola no adelgaza. Tras la operación viene lo que llamamos el postoperatorio que es toda una labor de coaching, de entrenamiento, donde cambiaremos las pautas, los hábitos que han hecho que esa persona engorde. No hay alimentos prohibidos pues esto crea ansiedad. No es una dieta. Es educar y cambiar la forma en que uno se ha relacionado con la comida, que muchas veces se ha usado como un desahogo emocional, comiendo mucho más de lo que el cuerpo necesita y por causas equivocadas como aburrimiento, para calmar ansiedades...

Durante un mínimo de un mes iremos testando y reforzando su evolución consiguiendo así que la persona tenga claro para siempre cómo ha de interactuar con la comida sin renunciar a las cosas que le gustan, aunque si es cierto que en la mayoría de los casos las personas empiezan a comer alimentos más sanos, de una manera selectiva por propio impulso.

¿Es la hipnosis una buena herramienta para ti? Permite a tu mente echar un vistazo atrás ¿Has intentado dejar de fumar, adelgazar o superar un momento difícil pero al final vuelves a los mismos hábitos? La hipnosis es un guía que te muestra el camino haciendo que lo difícil sea fácil y querido.



La hipnosis es un profundo estado de relajación donde tu concentración es máxima sobre los escenarios sugeridos para conseguir el objetivo planteado