

COMO A HIPNOTERAPIA PODE TRANSFORMAR SUA VIDA PARA MELHOR!



Allan Amaral
HIPNOTERAPEUTA

O QUE VOCÊ IRÁ ENCONTRAR:

- 1 Seu sintoma só quer te proteger.
- 2 Sua mente e as crenças que geram bloqueios.
- 3 Hipnose: Uma ferramenta de transformação pessoal.
- 4 O problema de só usar a sua força de vontade para mudar algo...
- 5 Cuidado com os pré-conceitos.
- 6 Por que funciona tão bem?
- 7 Afinal, o que é ressignificar?
- 8 Assuma agora a responsabilidade pela sua vida.

SEU SINTOMA SÓ QUER TE PROTEGER

Eu sei que pode parecer estranho começar esse eBook te dizendo isso, **mas não importa qual sintoma** você tenha na sua vida - um vício, um comportamento, ou uma doença - muito provavelmente o papel dele na sua vida é de **te proteger.**

Por exemplo: imagine uma criança de 6 anos que passava muito tempo sozinha. Seus pais trabalhavam o dia todo, ela voltava da escola e não tinha companhia. Sem entender muito bem o motivo disso acontecer, ela começava a sentir um sentimento de abandono muito forte. Até que essa criança foi crescendo e, sempre que se relacionava com alguém, sentia uma **ansiedade** muito forte.

Esse sintoma da ansiedade era uma maneira dessa pessoa não passar pela situação de abandono novamente, e por mais que ela procurasse um psiquiatra, simplesmente ela não conseguia mudar esse **comportamento.** O caminho foi, através da **terapia,** entender que o que ela estava buscando com essa ansiedade era não sentir o abandono causado pelos pais.

Por isso é tão importante **entender** o que está por trás desse **sintoma** para que a **mudança seja concreta na sua vida.**

SUA MENTE E AS CRENÇAS QUE GERAM BLOQUEIOS

Agora que você já entendeu um pouco sobre os sintomas, preciso te contar que é a sua **mente que controla a sua vida, e não você.**

Tudo o que vivemos até os nossos 8 anos de idade, aproximadamente, forma a nossa **programação mental** e o nosso **sistema de crenças**. E são essas crenças que definem o adulto que você será, não suas decisões racionais.

Nem todas as nossas crenças são negativas, mas é inevitável que tenhamos um bocado delas nas nossas vidas. Crenças financeiras como o dinheiro ser sujo, crenças de que não podemos deixar comida no prato pois é um desperdício, até crenças de que para pertencermos à nossa família precisamos agir como eles agiram.

E tudo isso é **inconsciente**, essas crenças estão instaladas lá na sua mente mais profunda que é acessada de uma maneira mais rápida através da **hipnose**.

Ao contrário do que muitos dizem, não somos conduzidos pela nossa **racionalidade mas sim pelas nossas emoções**, e todas elas estão ali na nossa mente inconsciente que nos controla.

HIPNOSE: UMA FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO PESSOAL.

A **hipnoterapia** é uma terapia que utiliza a hipnose de uma maneira terapêutica, pois facilita que acessemos essa mente profunda (mente subconsciente).

Mas não é só isso, quando entendemos as crenças que ficaram ali gravadas e que geram os bloqueios e os sintomas. temos a oportunidade de **mudar** esse padrão negativo de uma maneira mais rápida através da hipnose.

Como isso é possível? o estado de hipnose permite que a sua mente fique mais suscetível às mudanças, e quando mudamos uma programação mental isso irá impactar necessariamente em uma mudanças de atitudes e de hábitos.

Não é mágica e nem cura milagrosa, é uma ferramenta de transformação pessoal.

Hipnose nada mais é do que **imaginar e seguir as instruções**, e qualquer problema que tenha uma causa emocional por trás dele pode ser resolvido através da hipnoterapia.

O PROBLEMA DE SÓ USAR A SUA FORÇA DE VONTADE PARA MUDAR ALGO...

Difícilmente você conseguirá mudar algo na sua vida se somente usar a sua força de vontade.

Porque ela está presente no seu consciente, então a sua força de vontade funciona como uma bateria de um celular velho: **acaba super rápido, mas para carregar... demora uma eternidade.**

Por conta disso, você estabelece diversas metas no ano novo, mas quando chega perto de Fevereiro, já esqueceu de tudo aquilo que disse e não está cumprindo nada.

Ou quando você estabelece um novo comportamento **extremamente radical**, como praticar exercício físico todos os dias e seguir uma dieta super rigorosa, mas não consegue manter por um mês.

Você precisa olhar para a sua programação **subconsciente** e ensinar a mente uma nova maneira de agir e tomar decisões.

Como fazemos isso? Através da hipnose.

6

POR QUE FUNCIONA TÃO BEM?

saber que você tem um problema não significa que você vai conseguir resolver esse problema. A hipnose permite que a mente subconsciente esteja mais suscetível às mudanças, ajudando a **ressignificar a emoção** relacionada ao trauma ou o próprio trauma.

As informações mais profundas da nossa mente, que formam nossas crenças, são sim mais difíceis de mudar. Por isso as pessoas passam uma vida toda no efeito sanfona por exemplo, não conseguem mudar o hábito que levará a ter uma vida mais equilibrada e saudável.

7

AFINAL, O QUE É RESSIGNIFICAR?

Ressignificar é simplesmente **mudar a sua percepção** ou a sua emoção relacionada a algo que aconteceu na sua vida.

Você vai se esquecer de um trauma ou uma dor? Não!

Mas é possível colher os aprendizados e liberar as emoções negativas presas ao seu passado. Só assim você conseguirá construir um futuro diferente!

ASSUMA AGORA A RESPONSABILIDADE PELA SUA VIDA.

Agora que você chegou aqui, sentiu algum sentimento que te disse: "porque não descobri isso antes?"

Essa voz merece ser escutada. Essa voz é toda dor e dificuldade que você tem carregado. Essa voz é a voz da esperança, que esperava muito tempo por você se decidir totalmente pela sua mudança.

Chegou o seu momento!

Para assumir o controle da sua vida, necessariamente você precisará entender as programações que estão instaladas na sua mente e como mudá-la. E a hipnose é como se fosse um manual de instruções dessa mente.

Você, e somente você, poderá mudar a sua vida pois toda terapia é uma autoterapia. Por isso o resultado irá depender muito do seu comprometimento, dê o seu melhor para que essa transformação aconteça na sua sessão, tire todas as suas dúvidas e siga as instruções!



@allanamarahipnoterapia