

ENTENDENDO A HIPNOTERAPIA



INICIANDO A JORNADA DE TRANSFORMAÇÃO

VANESSA MAURE



PARABÉNS PELO PRIMEIRO PASSO!

Este ebook foi criado para explicar tudo sobre hipnoterapia e tirar todas as suas dúvidas sobre o assunto, além de apresentar os principais tratamentos disponíveis através da hipnoterapia.

Após ler, se ainda tiver qualquer dúvida, me envie uma mensagem que terei muito prazer em responder!

SUMÁRIO

- 04** O que é hipnose?
- 05** O Modelo da Mente de GERALD KEIN
- 07** Por que é tão difícil mudar velhos hábitos?
- 08** Mas o que é hipnose, afinal?
- 09** Pontos a considerar antes de fazer hipnoterapia
- 10** Mitos sobre HIPNOSE
- 11** Somos frutos da nossa programação mental
- 12** A hipnoterapia pode me ajudar?
- 13** Como funciona a hipnoterapia?
- 14** Como será no dia?
- 15** Onde a hipnoterapia pode ajudar?
- 18** Quem é Vanessa Maure?

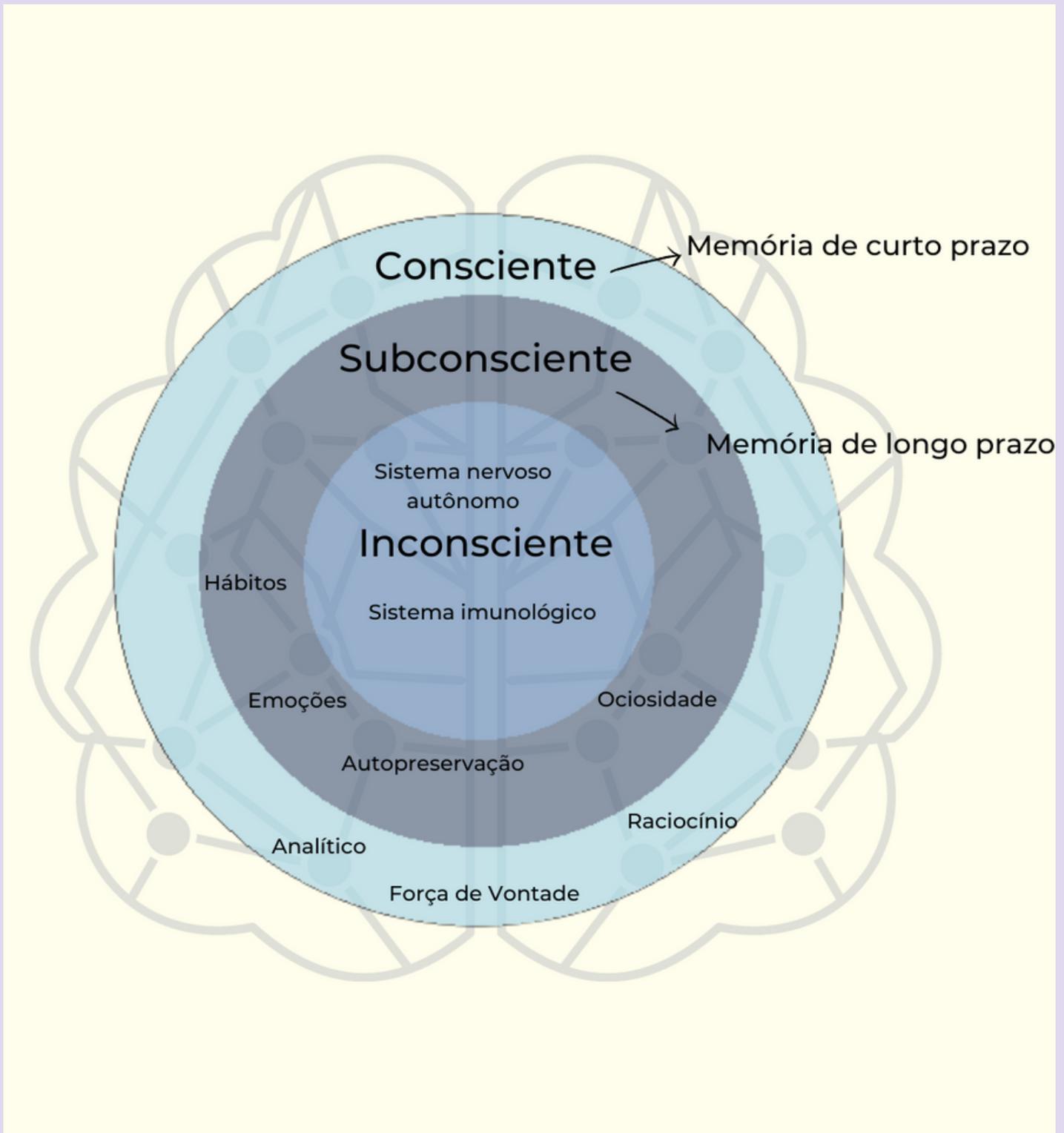
O que é hipnose?

Acredite ou não, a hipnose é a ferramenta mais poderosa de transformação pessoal que temos hoje em dia. Ela nos permite acessar as partes mais profundas da nossa mente e transformar nossas programações mentais.

Mas, antes de entrarmos em mais detalhes, vamos explicar alguns conceitos-chave. Só assim você vai entender tudo sobre a hipnose e como ela pode te ajudar.

A primeira coisa que você precisa entender é como a nossa mente funciona, e, para lhe explicar este conceito, usarei o modelo da mente de Gerald Kein.

O Modelo da Mente de GERALD KEIN



O Modelo da Mente de GERALD KEIN

Segundo o modelo de Gerald Kein, nossa mente é dividida em três partes: consciente, subconsciente e inconsciente.

O **INCONSCIENTE** é responsável por manter nosso corpo funcionando de forma automática, sem que precisemos pensar sobre isso.

O **CONSCIENTE** é responsável por nossas escolhas, tomadas de decisões e memórias funcionais.

Por fim, a parte mais importante é o **SUBCONSCIENTE**, que representa 95% de todas as funções mentais. É na mente subconsciente que está o nosso real “Eu”.

Por que é tão difícil mudar velhos hábitos?

Para que uma sugestão seja aceita e se torne uma nova programação mental, é necessário trabalhá-la no subconsciente. No entanto, o subconsciente é preguiçoso e não gosta de gastar energia desnecessariamente. Por isso, ele só aceita sugestões que já está acostumado.

Existe uma parte chamada de "fator crítico", que fica na mente consciente e atua em parceria com o subconsciente para impedir gastos energéticos desnecessários. Se uma sugestão for diferente do que estamos acostumados, gera-se um gasto muito grande de energia; então o fator crítico funciona como uma barreira que se fecha, impedindo a sugestão de entrar no subconsciente e tudo permanece igual!

Por isso, muitas vezes é difícil mudar utilizando apenas a força de vontade, já que o fator crítico impede que a sugestão de mudança chegue até o subconsciente.

Mas o que é hipnose, afinal?

Hipnose é quando a gente consegue "enganar" a nossa mente consciente e acessar o subconsciente para sugerir novos pensamentos e sentimentos positivos.

HIPNOSE é atravessar o fator crítico da mente consciente e estabelecer sugestões exclusivas e aceitáveis no subconsciente.

Durante o processo de hipnose, o hipnoterapeuta usa técnicas que abrem uma brecha no **fator crítico**, permitindo acessar o subconsciente e sugerir novos padrões.

O hipnoterapeuta dará sugestões exclusivas e aceitáveis para cada cliente, de modo que as sugestões possam finalmente ser aceitas. O motivo da hipnoterapia funcionar tão bem é porque nos dirigimos diretamente ao subconsciente, ao invés da parte consciente da nossa mente.

Pontos a considerar antes de FAZER HIPNOTERAPIA

Antes que você procure um tratamento com hipnoterapia é importante ter em mente alguns pontos:

Primeiro, para dar certo, é necessária uma **atitude mental positiva** na hora da sugestão: “**Gosto dessa sugestão e sei que vai funcionar**”. Pode parecer bobagem mas a maioria dos tratamentos que não são bem sucedidos acontecem por causa da atitude mental incorreta.

A escolha do profissional também é fundamental para o sucesso do tratamento, pois é preciso haver total confiança entre o cliente e o hipnoterapeuta. Não tenha medo de fazer perguntas e tirar todas as suas dúvidas antes de começar o processo.

É preciso ter em mente que a hipnoterapia é uma questão de **autorresponsabilidade** e que todo processo de hipnose é uma autohipnose.

O hipnoterapeuta é apenas o guia do processo, que necessita da **permissão** do indivíduo para acontecer. Quem é responsável pela melhora é o próprio sujeito. Somente ele, com a atitude mental correta, pode ressignificar definitivamente os eventos e **assumir o controle da própria vida**.

Mitos sobre HIPNOSE

Agora que você já entendeu o que é hipnose, é importante também entender o que **NÃO É HIPNOSE**. Muitas pessoas acreditam nesses mitos, e, por esta razão, não se entregam ao processo, que, como visto anteriormente, depende da permissão e da entrega da pessoa hipnotizada.

Hipnose não é:

- Dormir
- Perda da consciência
- Estar sob controle de alguém
- Religioso, esotérico, místico ou sobrenatural
- Fazer algo contra a própria vontade

Observações:

- Hipnose é um processo natural da mente, portanto não existe pessoas não hipnotizáveis.
- Para passar por uma sessão de hipnoterapia basta ter funções cognitivas normais.
- Você pode estar em hipnose e ao mesmo tempo falar, pensar, andar, rejeitar algo e fazer tudo o que quiser fazer, pois você não perde o controle.

Somos frutos da nossa programação mental

Por acaso você já se viu fazendo exatamente o oposto do que você gostaria de fazer? Você sente que tem dificuldade de alcançar seus objetivos por estar sempre procrastinando ou porque não se acha merecedor?

Nosso comportamento é fruto das nossas programações mentais, que começam a ser formadas desde a gestação e são influenciadas por tudo que acontece ao nosso redor até os 7 anos de idade, quando o fator crítico ainda não está totalmente formado.

Passamos a vida inteira aprendendo a ser do jeito que somos. Isto é a nossa **PROGRAMAÇÃO MENTAL!**

A boa notícia é que com a hipnoterapia é possível retornar ao evento inicial e mudar a percepção do fato que gerou o sintoma, permitindo que o indivíduo ressignifique os eventos e conquiste seus objetivos.

A hipnoterapia pode me ajudar?

A Hipnoterapia pode ajudar qualquer pessoa que deseje fazer mudanças em sua vida e siga as instruções do hipnoterapeuta. É simples assim! Acreditamos que o sintoma que tanto te incomoda teve uma causa emocional, que ficou gravada no seu subconsciente.

Com a hipnoterapia, podemos acessar diretamente o momento em que o problema começou, que pode ter ocorrido até mesmo durante a sua gestação, e ressignificar essa programação. É incrível como a hipnoterapia pode ser poderosa para ajudar a transformar sua vida!

Quando algo nos impacta profundamente, o nosso subconsciente o considera como uma verdade inquestionável e isso pode ser um gatilho para comportamentos negativos. Na hipnoterapia, nosso objetivo é identificar esses gatilhos no nível do subconsciente, mudar a forma como você os percebe e restaurar o equilíbrio da sua mente, livrando você dos sintomas indesejados e estabelecendo uma nova programação mental. Essa nova programação irá acompanhá-lo pelo resto da sua vida, permitindo que você adote novas atitudes mentais e melhore sua qualidade de vida!

Como funciona a hipnoterapia?

O processo da hipnoterapia funciona em 2 etapas:

1ª Etapa: Consulta de avaliação;

2ª Etapa: Terapia.

Antes de realizar o processo da hipnoterapia propriamente dita, é necessário uma **avaliação prévia** na qual será feita uma entrevista detalhada.

Nessa avaliação o hipnoterapeuta aprofundará no seu caso, nas funções da mente e também será definido o melhor caminho dentro da terapia.

É de extrema importância que você esclareça todas as eventuais dúvidas, medos ou receios que ainda possa ter em relação à hipnose.

Para você ter uma ideia da importância da avaliação, ela representa **80% do sucesso da terapia**. Muitas pessoas já apresentam melhoras apenas com a avaliação.

Já no processo da terapia em si, é tratado um único sintoma que foi definido na avaliação, geralmente aquilo que mais te incomoda. Ao trabalhar a causa deste sintoma, é possível que outros sintomas relacionados à ele também desapareçam, assim como um efeito dominó.



COMO SERÁ NO DIA?

Com a hipnoterapia é possível tratar a causa em uma única sessão.

O processo em si, começa com um esquema de perguntas e respostas que o terapeuta fará com o objetivo que você consiga acessar a emoção negativa por trás do seu sintoma.

Através da regressão à causa, buscamos a emoção relacionada ao sintoma e voltamos ao momento inicial e a todos os eventos relevantes e subsequentes em que essa emoção foi sentida. Isso é feito para mudar sua percepção dos fatos e ressignificá-los definitivamente, o que é um momento libertador. Finalmente, com as sugestões diretas, reprogramamos sua mente para que você assuma o controle e desenvolva todo seu potencial.



Onde a hipnoterapia pode ajudar?

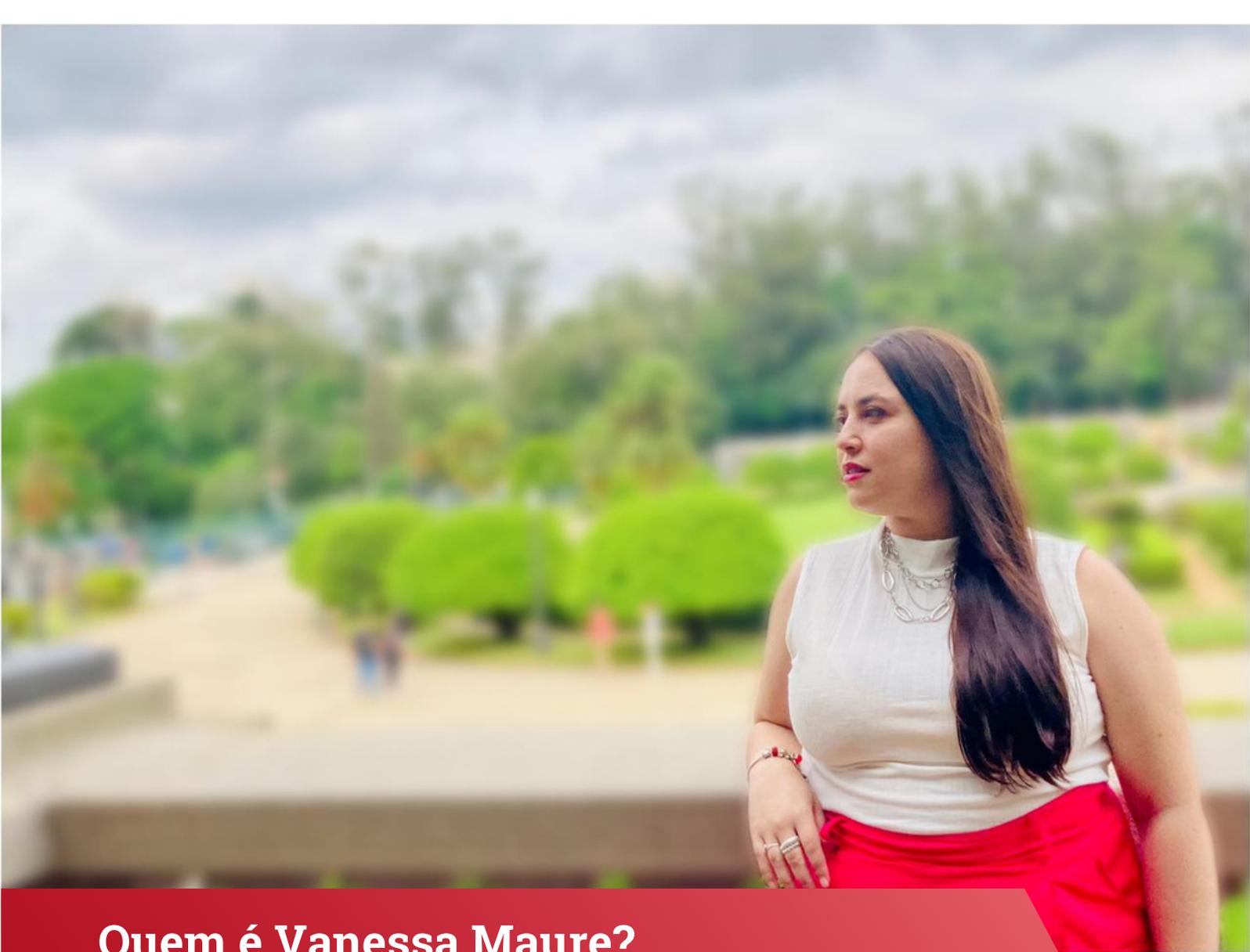
Você já percebeu como a sua mente influencia tudo o que você é e faz, não é mesmo? Por isso, eu costumo dizer que a hipnoterapia pode te ajudar de alguma forma. Mesmo que não seja para eliminar completamente o sintoma, a hipnoterapia pode te ajudar a aceitar e conviver melhor com a sua situação atual.

Abaixo, listei alguns exemplos de possíveis aplicações da hipnoterapia. Mas é importante lembrar que embora todos esses exemplos tenham relatos de clientes que já foram ajudados com sucesso pela hipnoterapia, nenhum profissional pode lhe prometer resultados garantidos, pois, como você já aprendeu, o resultado depende de você!

Onde a hipnoterapia pode ajudar:

- Alergias
- Ansiedade
- Asma
- Autoconfiança
- Autolesão (corte)
- Bloqueios (mental, emocional)
- Bruxismo
- Bunout
- Câncer (melhorar a resposta do corpo e reduzir efeitos colaterais)
- Cicatrização de feridas
- Crenças limitantes
- Controle de estresse
- Compulsão em geral
- Depressão
- Diabetes tipo 2
- Distúrbios de sono
- Distúrbios imunológicos
- Doenças de pele
- Dores em geral
- Estimular autocura
- Estimular criatividade
- Fertilidade
- Fibromialgia
- Gagueira
- Hábitos
- Insegurança
- Medos
- Melhora de desempenho (esporte, escola ou trabalho)
- Obesidade
- Parar de fumar
- Parto (sem dor ou recuperação)
- Procrastinação
- Queimaduras (recuperação e alívio da dor)
- Roer unhas
- Síndrome do intestino irritável
- Timidez
- Vícios em geral (alcoolismo, tabagismo, jogos, drogas etc)
- Vitiligo

Estes são só alguns exemplos de sintomas que podem ser tratados de maneira eficaz pela hipnoterapia. Mas lembrese: essa lista não é fechada!



Quem é Vanessa Maure?

Prazer, eu sou Vanessa Maure, hipnoterapeuta formada pela OMNI Brasil - a escola de hipnoterapia mais renomada do Brasil e a única com certificação ISO 9001.

Antes de me tornar hipnoterapeuta, trabalhei quase 10 anos na área de TI, que me permitiu sim realizar muitas conquistas, mas num determinado momento da minha vida não me trazia nenhuma realização pessoal pois não via propósito no que eu estava fazendo.

Quem é Vanessa Maure?

Com isso, acabei desenvolvendo depressão e ansiedade e cheguei a ter pensamentos suicidas. Fiz psicoterapia por mais de 5 anos, que me ajudou a entender muitos padrões de comportamento que eu tinha e a me conhecer melhor (inclusive sugiro que todos façam), mas que não resolveu a causa raiz da minha depressão. Durante essa jornada em busca da minha cura, também tomei vários remédios que sempre me traziam algum efeito colateral.

Quando conheci a hipnoterapia resolvi fazer a formação primeiramente para me livrar dos meus traumas e nem imaginava que iria querer levar a hipnoterapia como profissão. Após concluir a minha formação, fiquei tão apaixonada pela hipnoterapia que entendi que esse conhecimento não podia ficar apenas comigo e foi aí que eu encontrei a minha missão, o meu PROPÓSITO: ajudar outras pessoas a terem suas vidas transformadas através da hipnoterapia!



VOCÊ MERECE SER FELIZ!

Como uma mulher que já enfrentou a depressão e a ansiedade, entendo grande parte dos problemas que aflige as mulheres hoje em dia e por isso meu foco é ajudá-la a se libertar e tornar-se sua melhor versão.

Se você está pronta para se libertar dos seus traumas e alcançar um maior equilíbrio em sua vida, não hesite em entrar em contato comigo. Juntas, podemos trabalhar para ajudá-la a atingir seus objetivos e alcançar a plenitude e a felicidade que você merece.



VAMOS JUNTAS?

VANESSA MAURE



(11) 93045-2744



@vanessa.maure

