

ESTOY LISTO PARA AUTO-HIPNOTIZARME

Usando esta tarjeta caeré dentro de una auto-hipnosis en un minuto o menos...

Mientras sostengo esta tarjeta en mi mano me daré cuenta de que se me está cayendo de la mano sin ningún esfuerzo consciente de mi parte...

Mientras esta tarjeta cae de mi mano, cierro mis ojos e inhalo aire profundamente a través de mi nariz... mientras exhalo el aire de mi cuerpo a través de mi boca cuento lentamente de 8 a 1... Y caigo en un profundo y tranquilo estado de auto-hipnosis...abajo...abajo...abajo...profundo y profundo...más y más relajado...la tarjeta cae de mi mano...

REGLAS PARA FORMAR LA AUTO-SUGESTION

1. Aislar el problema. Sea tan definido como sea posible. Sea específico. Sea positivo.
2. Enuncie todas las, sugerencias para fijar énfasis sobre el efecto deseado, no los síntomas que desea eliminar.
3. Mantenga una corta sugerencia. Normalmente no más de 7 u 8 síntesis deben ser mezcladas. La idea clave debe ser repetida varias veces. El lenguaje debe ser sencillo y pintoresco. Las sugerencias trabajan mejor cuando se recitan con ritmo.
4. Use su imaginación y "vea" sucediendo el efecto deseado.
5. Sea positivo. Sepa que ha funcionado.
6. Nunca, bajo ninguna circunstancia, se de una sugerencia que no quiera que se efectue. Evite sugerencias de naturaleza perturbante que le puedan asustar; éstas hacen reacciones muy pobres.
7. Conceda tiempo para que las sugerencias le influyan y trabajen.
8. Condicione su mente para aceptar las sugerencias, escribiéndolas para leerlas varias veces antes de entrar en el estado de auto-hipnosis.