



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

APRENDIENDO A HIPNOTIZAR

MITOS Y CREENCIAS ERRONEAS DE LA HIPNOSIS

Conceptos y errores que están en la mente de la mayoría de las personas

Los terapeutas, médicos, psicólogos y psiquiatras del día de hoy que utilizan este estado mental tan útil para el bienestar del ser humano se encuentran con la enorme dificultad de recibir en sus clínicas y centros a personas que traen en sus mentes el concepto de hipnosis creada por los productores de eventos televisivos.

Peor aún entre los practicantes serios de la hipnosis científica tampoco existe uniformidad respecto a lo que es realmente este estado mental que Braid nunca supo entender bien y que es tan útil en la terapia y coaching de personas.

Y el hecho de no existir consenso todavía respecto a lo que es realmente este estado mental y NO contar con una uniformidad en su comprensión ha hecho que se creen muchas ideas absurdas en la mayoría de los institutos de hipnosis respecto a ello.

A partir de estas confusiones, el estado que Braid llamó hipnosis es solo un estado de relajación física y mental.

Otra es que existen distintos tipos de Hipnosis: la Ericksoniana, la tradicional, etc.. Y que ciertas escuelas de la hipnosis son verdaderas y otras son falsas.

Todo esto añade más confusión aún y se suma a aquella ya creada por los hipnotizadores de escenario y los productores de entretenimiento.

Este es el estado actual de confusión a lo largo y ancho del planeta- respecto a la "hipnosis".

Y la aleja de todas las supercherías, falsos conceptos e ideas erróneas, que están vinculadas en la mente de las personas el limitado, obsoleto, desgastado, abusado y viejo nombre de "**hipnosis**".

Conceptos y errores que están en la mente de la mayoría de las personas y también lamentablemente en la mente de muchos de sus practicantes.



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

Está asociada a una serie de malos conceptos y supercherías sembradas en la mente de las personas por los “hipnotizadores de escenario”.

Y añadimos a estos prejuicios también la carencia de una explicación más comprensible, lógica y *simple* como aquella que nos legó el Dr. Encausse.

La palabra “hipnosis” esa palabra en sí misma ha encontrado puertas cerradas justamente en los lugares donde más se le necesita y donde debería estar siendo usada.

Y recibe un rechazo fuerte e inconsciente entre aquellas personas que se aferran a las ciencias exactas. Al hacer esto podrá quedar este maravilloso estado mental desvinculado completamente de la idea supersticiosa de un poder sobrenatural que una persona ejerce sobre otra como muchos piensan cuando escuchan la obsoleta palabra “hipnosis”.

La hipnosis no se trata de control mental o “lavado de cerebro”, idea completamente absurda y falsa creada por los hipnotizadores de escenario.

Durante la hipnosis la persona no está inmovilizada, la persona sabe exactamente dónde está, puede moverse, puede escuchar ruidos del exterior (sonido del teléfono, autos, etc.). La persona puede salir de la hipnosis en el momento que lo desee.

Bajo el trance hipnótico ningún paciente hace cosas que van en contra de su voluntad o de sus valores. Si se intentara hacer eso la hipnosis se perdería de inmediato. La persona rechazaría seguir en ese estado en ese mismo instante.

Siendo la Hipnosis un “estado mental” **NO** es el hipnotizador quien debe tener “habilidad” alguna sino el sujeto aprender a “entrar” en ese estado a voluntad guiado por el hipnoterapeuta.

En ese estado mantendrá plenamente su conciencia no será un/a “zombie” sino que plenamente consciente accederá a capacidades curativas que su propia mente posee para aliviarlo de sus problemas -o mejorar sus habilidades y talentos personales. Justamente la hipnosis se usa para **LIBERAR A LA PERSONA** de sus problemas. Jamás para esclavizarla como pretende hacernos creer la película. Es meramente una fantasía. La persona está completamente consciente durante toda la hipnosis, aun cuando su brazo pueda estar anestesiado con hipnosis, o su memoria-o capacidad de recordar- aumentada enormemente.



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

QUÉ ES LA HIPNOSIS Y CÓMO FUNCIONA?

La hipnosis es un estado mental en donde se distrae al consiente para poder entrar de lleno con el subconsciente.

Es un estado mental donde se focaliza la atención en una sola cosa, la persona en este estado sale de las coordenadas temporo espaciales actuales, se disocia y en este estado especial “alterado de la conciencia”.

El terapeuta a través de un lenguaje hipnótico dirige la atención del paciente o cliente para ir a este estado que es natural y que todos experimentamos en la vida cotidiana.

Todos entramos y salimos permanentemente de estados hipnóticos o “alterados”, como también se los llama.

Por ejemplo, cuando estamos en un ascensor, las puertas se abren y nos bajamos, para darnos cuenta que nos faltaban cinco pisos para hacerlo.

O cuando conducimos, sabemos dónde tenemos que doblar, pero nos pasamos porque veníamos pensando en otra cosa o al contrario llegamos a nuestro destino en automático mientras íbamos pensando en nuestros pendientes.

Las personas no solo entran una y otra vez en trance, sino que además ponen en trance a otros.

Cuando por ejemplo le contamos a alguien nuestras últimas vacaciones con tal intensidad que éste es capaz de imaginarse la arena y el mar, el sonido relajante de las olas y el sabor del aire. Esa persona también entró en trance.

Muchas veces las personas despiertan del trance y dicen “No estuve en trance, podía escuchar todo lo que decían”. Es que de eso se trata, de lo contrario la persona estaría dormida.

El trance es entonces un método que se usa de forma sistemática para trasladar a alguien a otro estado de consciencia en el que podrá experimentar transformaciones personales de un modo mucho más sencillo y eficaz que en el estado de vigilia.



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

LENGUAJE HIPNOTICO PARA DIRECCIONALIZAR LA MENTE

Cuál es el propósito del lenguaje hipnótico?

- ✓ Crear un estado especial de conciencia
- ✓ Enfocarse en ciertas ideas o pensamientos excluyendo otros.
- ✓ La voluntad (conciencia) y la imaginación (inconsciente) entran en conflicto, el inconsciente siempre gana.
- ✓ Lenguaje como herramienta para alterar el estado mental de una persona.
- ✓ Dirigir el foco de atención hacia la clase resultado que deseamos para la persona.
- ✓ Captar y absorber la atención de alguien y luego enfocarla a una dirección.
- ✓ Utilizar palabras de enlace o “puentes lingüísticos”.
- ✓ Y, a medida que, porque, mientras que, hace que, significa que, cada vez que, dado que, al...

Mientras mas... mas...

Mientras mas... menos...

Mientras menos... más...

Mientras menos... menos...

MODALIDADES DE ACCESO VAK

- Las personas percibimos el exterior a través de nuestros 5 sentidos: Vista, Oído y Tacto.
- Las personas visuales utilizan expresiones como “viste lo que pasó ayer”.
- Los auditivos en cambio se expresan a través de oraciones como “Te escucho atentamente”.
- Y los kinestésicos dicen “Siento que me entiendes” esto no significa que operemos siempre en una modalidad, nos movemos de una a otra, pero tendemos a utilizar en mayor medida la dominante.

INFLEXIONES DE LA VOZ

- ✓ El inconsciente es capaz de leer el lenguaje verbal y no verbal.
- ✓ Las observaciones de Milton determinaron esto.
- ✓ Grinder y Bandler lo denominaron “marqueos analógicos” que dan sustento a la comunicación multinivel (consciente e inconsciente).



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

- ✓ Lenguaje multinivel son ordenes encubiertas se habla al consciente y a la vez al inconsciente.
- ✓ La frase debe comenzar con un tono alto y bajo al final de la frase.
- ✓ Te estas divirtiendo? Te sientes relajado? Respira, relájate, voz suave e intensidad suave.
- ✓ El otro y uno comenzaran a relajarse.
- ✓ Te sientes bien? Estas entrando en trance ahora...
- ✓ La voz actuara como guía de la experiencia de la persona dando instrucciones subliminales con la tonalidad (velocidad, intensidad y nota musical).
- ✓ Presencia hipnótica.
- ✓ Cierra tus ojos y relájate
- ✓ Énfasis, plexo solar, estrujar las palabras, reeeelaajaaateee...
- ✓ Desarrolla una voz de trance.

SIGNOS DEL ESTADO DE TRANCE O HIPNOSIS

- Mirada perdida hacia el horizonte, dilatación de la pupila. Ojos vidriosos.
- Cambio de coloración de la piel.
- Cambios en el patrón respiratorio (si estaba lenta ahora debe estar rápida) si estaba rápida ahora será lenta (este es muy importante signo).
- Simetría o asimetría del rostro.
- Movimientos de los ojos (parpadeos o movimientos REM).
- Saltos y movimientos inconscientes del cuerpo
- Aplanamiento del rostro.

ESTRUCTURA DE LA INDUCCIÓN HIPNÓTICA

- 1) Inducción.
- 2) Profundización.
- 3) Fase de sugestión.
- 4) Salida del trance.



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

EJERCICIO PRÁCTICO: HIPNOTIZADOR EN UN MINUTO

1. Inducción: Cierra tus ojos y entra en trance.

2. Profundización:

Voy a contar del 10 al 1, cuando yo diga 1 te encontrarás en un estado más relajado y profundo...

3. Fase de sugestión:

Ordenes hipnóticas en tiempo presente, positivas y cortas.

4. Salida:

Haz tres respiraciones profundas y cuando lo hayas hecho abres los ojos sintiéndote tranquilo, relajado, refrescado.....etc.

ESTILOS PARA INDUCIR AL TRANCE

Punto en la pared:

Focaliza todo tu atención en algún punto de la pared, algún reloj, ventana, cuadro que esté arriba de tu frente...

Glóbulos oculares estirados:

Con tus ojos cerrados fija tu atención, tu mirada, tus ojos cerrados al punto central de tu frente, como si estuvieras mirando la raíz de tu nariz....ahora...

Con una profunda calma...mentalmente observa tu propia respiración sin tratar de controlar, solamente observa como entra y sale de tu cuerpo....

Inhalaciones y exhalaciones en cinco segundos:

Te voy a pedir que inhales durante cinco tiempos, retengas cinco tiempos y exhales durante cinco tiempos y lo vuelves a repetir dos veces....



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

PROFUNDIZADORES

Lenguaje puro:

“Mientras estas sentado allí puedes ir más profundo en el estado, y con cada respiración vas más y más profundo en el estado de profundo agrado y bienestar. Mientras más respiras, mas prestas atención a mis instrucciones y sugerencias, y tu mente inconsciente responderá, realmente responderá, a las cosas que estoy sugiriendo con mis palabras”. Solo se utiliza el lenguaje para profundizar.

Técnica el conteo

En un instante voy a contar del 10 al 1, con cada número entre el 10 y el 1 tú vas a relajarte y entrar en el estado el doble de profundo de cómo te encuentras ahora.

Es decir a medida que cuento del 10 al 1 con cada uno de los números te relajas el doble. Cuando haya llegado al uno estarás profundamente relajado, en un estado muy profundo de hipnosis.

Listo ahora, diez sintiendo que vas más profundo, nueve más y más profundo, ocho sintiendo como los músculos del cuerpo se relajan....

QUÉ SON LAS SUGESTIONES?

Las palabras afectan a la gente de muchas maneras y en muchos niveles:

1. Creando imágenes.
2. Afectando la actividad muscular.
3. Cambiando las sensaciones físicas corporales.
4. Cambiando las emociones.
5. Influyen en otros niveles como el sistema glandular, el funcionamiento de los órganos, etc.



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

SALIDA DEL TRANCE

1) Debe de hacerse lentamente, y nunca despertar al sujeto de una forma rápida, como algunos que salen en la televisión: “cuando cuente hasta tres, despertarás, 1,2,3, ¡DESPIERTA!”.

2) Cuando sientas que se haya producido un cambio importante simplemente inhalarás profundamente y cuando abras tus ojos te sentirás, excelente bien, tranquilo/a, maravillosamente bien...

INDUCCIONES HIPNÓTICAS STANDARD

ANTI ESTRÉS

“Tu cuerpo en una nube”

- Ahora imagina tu cuerpo tumbado encima de una nube que se desliza apaciblemente por el cielo una tarde de verano...
- Sientes como todo tu cuerpo se relaja poco a poco... no tienes nada de que preocuparte, solo sientes la necesidad de relajarte cada vez más... relajación... calma... bienestar... serenidad... sientes tu cuerpo como si estuviera flotando en el aire... la relajación se apodera de todo tu cuerpo... ahora ves cómo está atardeciendo... todo el cielo se torna de color rojo... está anocheciendo... tienes ganas de dormir cada vez más...
- Quieres dormir más profundamente... sientes una extraña sensación de relajación... te sientes con ganas de dormir más profundamente... quieres dormir... no hay nada que te lo impida... el cielo va oscureciéndose... comienzan a verse las estrellas... a partir de ahora, te encuentras alumbrado por millones de estrellas... estás muy relajado... estás dormido...



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

AUTOCONFIANZA

“Aumenta tu confianza”

- 1.- Trae a tu mente recuerdos de un instante donde te sentías completamente lleno de confianza en ti mismo. Imagina que puedes regresar en una máquina del tiempo hasta ese instante ahora. Como estar allí de nuevo imaginariamente viendo lo que veías, escuchando lo que escuchabas y sintiendo lo bien que te sentías (Si no tienes un recuerdo específico, imagina como sería tu vida si tuvieras confianza y seguridad absoluta, si tuvieras todo el poder, la fuerza y la confianza que observas en personas que admiras que desarrollan esta confianza en diversas situaciones y que te las transmite a ti en estos instantes como por un hilo de luz que llega desde ella hasta ti alimentando ese hilo de luz en tu columna vertebral).
- 2.-Aumenta los colores de esa experiencia del pasado o de la persona ejemplar que tiene confianza más brillantes y saturados y vivos; haz que los sonidos del momento o el silencio, o la voz de la persona ejemplar se haga más fuerte, y permite que eso haga que tus sentimiento de confianza se intensifiquen.
- 3.- Cuando sientas estas buenas sensaciones de confianza aprieta el pulgar y el dedo medio de una de tus manos.
- 4.-Dale un color a esta sensación de confianza y mueve ese color hasta la parte superior de tu aura o "atmósfera personal" y que ella se llene de ese color. Duplica el brillo de ese color ¡triplicalo! Dale permiso a esa experiencia. Mientras eso ocurre aprieta el pulgar y el dedo medio varias veces mientras sigues reviviendo o experimentando esa buena sensación de confianza.
- 5.-Repite los pasos del 1 al 4 varias veces añadiendo otras situaciones que también tengas en tu historia personal, recuerdos positivos de confianza personal y seguridad, hasta que solo al apretar el pulgar y el dedo del medio comiences a recuperar esos buenos sentimientos.
- 6.- Manteniendo juntos el pulgar y el dedo medio, piensa en una situación futura en la que quieres sentir más confianza y seguridad.



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

Imagina que las cosas resultan perfectamente, yendo exactamente como desees que vayan. Ve lo que verás, escucha lo que escucharás y siente lo bien que se siente tener esta confianza y seguridad contigo.

7.- Practica esto todos los días para que estos programas de confianza queden como programa definitivo en tu cerebro, creando una nueva ruta neurológica neuronal poderosa. Cuando en alguna situación sientas que te está fallando la confianza y seguridad, simplemente dispara tu gatillador de confianza apretando el dedo pulgar y medio, concentrando tu mente por unos momentos y accediendo a tu programa interno cerebral activando la ruta neurológica que has creado allí de confianza y seguridad.

AUTOESTIMA

“Basta, no más auto denigración”

1.- En una hoja de papel hacer un listado previo de todas las cosas malas que te dices y que piensas de ti mismo/a.

2.- Ver en el telón de un teatro y ahí observar todas las cosas negativas que te dices de ti mismo/a, observa cómo se van destruyendo (quemando o desintegrándose, uno a uno).

A continuación.

3.- Ver en el telón proyectada una imagen perfecta de sí mismo/a de cuerpo entero vestido/radiantemente, con una mirada de seguridad, confianza, etc.

4.-“Me acepto a mí mismo/a en todo momento, me valoro a mí mismo/a y cada día más y más. Al mirarme el espejo solo veo y digo cosas positivas y de elogio hacia mí. La voy crítica dañina dentro de mí ya no existe más, se ha callado, se ha ido para siempre. Solo pienso y digo cosas positivas de mismo/a, cada día todos los días. Todo lo malo se va de mi vida. Tengo plena seguridad, confianza absoluta, en mis capacidades y atributos personales, físicos y mentales. Soy una persona valiosa llena de esos atributos y cada día más y más, proyecto un aura atractiva para los demás y eso me permite ir obteniendo más metas que deseo para mí. Crezco cada día más y más en estos atributos y lo siento dentro de mi fortaleciéndose y llenando mi existencia”.



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

Muchas gracias...

IG: @cristina.amezaga.hipnosis

FB. Ps. Cristina Amézaga

Grupo privado de Facebook: Hipnosis con Cris

Youtube: Canal "Cristina Amézaga".

www.cristinaamezaga.com