

AUTO-HIPNOSIS: METODO SEGURO, EFECTIVO Y MARAVILLOSO

Aunque la hipnosis ha sido utilizada desde la antigüedad en la cultura egipcia y en la Hindú, actualmente cobra cada vez mas importancia en el campo medico, espiritual y psicológico. Sus diversas aplicaciones pueden ir desde utilizar la hipnosis para eliminar un mal habito, mejorar auto estima y comportamiento, superar fobias, hasta utilizar la hipnosis como anestesia en una operación.

En realidad la hipnosis es simplemente un estado de relajación y concentración mental que se caracteriza por hiper-sugestibilidad y es un estado natural de la mente parecido a la meditación y visualización. Contrariamente a lo que se piensa, el hipnotista no tiene poderes sino que guía al paciente, a través de sus técnicas y entrenamiento, a comunicarse con su subconsciente. ¿Pero que es el subconsciente? El subconsciente es la parte de nuestra mente donde se almacena la memoria a largo plazo, nuestros hábitos, creencias, emociones, valores morales y aprendizaje. Es la parte que actúa automáticamente y sin pensar. Es debido a esto que es más sencillo mejorar hábitos y comportamientos durante la hipnosis, cuando nos comunicamos a nivel subconsciente.

La Auto hipnosis significa aprender a llevarse a sí mismo, a través de técnicas y ejercicios a ese estado mental que permita la aceptación nuevo comportamiento positivo que se desee lograr, así como la utilización del potencial de la mente. Existen diversos CDS, y libros para lograrlo. Sin embargo, tal vez la mejor forma es aprender la Auto hipnosis es bajo la guía de un Hipnotista para poder así uno mismo aprender lograr el estado de hipnosis ideal, así como para crear sus propias grabaciones personalizadas.

Algunos de los muchos beneficios de realizar Auto-Hipnosis regularmente son:

- 1) Mejorar hábitos y pensar mas positivamente
- 2) Eliminar creencias negativas que puedan impedir la realización de nuestras metas y el éxito.
- 3) Relajarse y Aliviar estrés y tensión, ya que la hipnosis es relajación tanto física como Mental.
- 4) Mayor sensación de bienestar físico y mental ya que al mismo tiempo se mejora el estado de ánimo y se logra un mayor control sobre las emociones.
- 5) Reducir o eliminar dolores crónicos ya que durante la hipnosis todos los músculos se relajan naturalmente
- 6) Promover la capacidad normal del cuerpo humano para sanar, así como para relajarse, dormir mejor y sentir mas optimismo y lograr mejor calidad de vida.

Clases de Auto-hipnosis en grupo es español. Llama para mas información. Cupo limitado.

¡GRATIS! Acceso a una Audio sesión de Hipnosis, Boletín con artículos y promociones. Regístrate por email visitando: www.newlifehypnotherapy.com (da click en español)

Fabiola Miguel C.H.t.

Tel. 905-277-1113 ext.1

www.newlifehypnotherapy.com

Aquility Centre 106 Lakeshore Rd E. Suite 206 Mississauga, On

