

Por: Fabiola Miguel C.H.t.

LA HIPNOSIS Y EL APRENDIZAJE DEL INGLÉS

Una de las muchas aplicaciones de la hipnosis es que puede ayudar a mejorar habilidades como jugar un deporte, tocar algún instrumento o hablar otro idioma. Esto no quiere decir que con la hipnosis como por arte de magia podamos hablar un idioma que no conocemos. Sin embargo, la hipnosis puede ayudarnos a mejorar tanto el aprendizaje como nuestra comunicación en el idioma Inglés ya que para muchas personas hablar otro idioma es difícil debido a que sienten que se “bloquean” o que las palabras se les olvidan cuando tienen que hablarlo, también puede ser que experimenten falta de confianza en si mismos, pena para hablarlo, falta de interés y motivación para estudiar el Inglés o falta de memoria y concentración y de buenos hábitos de estudio.

Todo esto muchas veces puede crear estrés ya que el no poder comunicarse en Inglés se vuelve un obstáculo para lograr objetivos tanto personales como profesionales. También en algunos casos puede ser debido a creencias negativas como: “a mi edad es muy difícil”, “siempre fui malo en la escuela para el Inglés”, “nunca voy a poder”, etc., y tantas otras creencias que a veces pueden tener su origen en la infancia debido a una mala experiencia o a algo que alguien nos haya dicho.

La hipnosis es una herramienta que nos permite comunicarnos con nuestro subconsciente, el cual almacena nuestra memoria, nuestro aprendizaje, nuestros hábitos, creencias y valores morales. Durante una sesión con hipnosis se analiza el sistema de creencias de la persona, así como su comportamiento y hábitos relacionados con el problema y se dan sugerencias positivas para su caso cuando la persona se encuentra en hipnosis. En estado de relajación y concentración nuestra mente esta altamente sugestible y el subconsciente puede aceptar las sugerencias que nos ayudan a cambiar hábitos, comportamientos y creencias para lograr el cambio deseado.

Para mejorar el aprendizaje y comunicación en el idioma Inglés la hipnosis puede ayudar en lo siguiente:

- Mejorar memoria y concentración
- Incrementar motivación e interés por estudiar el Inglés
- Aumentar confianza en uno mismo al hablar el Inglés
- Mejorar disciplina, hábitos de estudio y organización para estudiar
- Controlar el estrés al comunicarse en el idioma
- Cambiar creencias negativas respecto al inglés

A continuación algunos consejos prácticos para mejorar hábitos de estudio del ingles:

- Empieza por fijar metas que te motiven a mejorar tu aprendizaje del ingles
- Todos los días antes de estudiar, visualiza estas metas y los beneficios que el mejorar el ingles traerá a tu vida, esto hará que te sientas mas motivado.
- Es importante fijar un horario para estudiar todos los días. Esto automáticamente crea un habito y los hábitos son más difíciles de romper una vez que son establecidos.
- Estudia de una forma que sea divertida e interesante! Lee revistas o libros y busca palabras nuevas. Si te gusta la música, trata de escribir la letra de tu canción preferida o búscala en Internet.

- Aprende hipnosis para incrementar tu memoria, concentración y comunicación del inglés. Puedes realizar esto con la ayuda de un Hipnotista, o a través de libros y CDS de hipnosis.

Fabiola Miguel C.H.t. N.L.P. practitioner
Tel. 905-277-1113
Email: info@newlifehypnotherapy.com
www.newlifehypnotherapy.com