

HIPNOSE

*Luiz Tadeu Martins de Oliveira

A Hipnose é uma forma específica de pensar que lhe ajuda a ter uma vida saudável, justa e confortável, fortalecendo seu potencial de resiliência diante dos eventos estressores e, mantendo o espírito mais e mais orientado. Assim, você sempre terá soluções e alternativas, agora, depois e depois...

Se está indeciso em decidir qual área de sua vida mudar, a hipnose lhe ajuda a refletir a respeito. Corpo, amizade, relacionamentos, vitalidade para viver, motivação profissional, sexualidade? Pense quais os comprometimentos está tendo, no pensar, fixar conteúdos, dificuldade de ficar atenção, irritabilidade, distúrbios de sono, ansiedade, comportamentos compulsivos, pensamentos obsessivos, síndromes de pânico, medos? Onde está localizado no corpo o ponto sensível neste instante, qual o ponto de sua dimensão emocional, interpessoal que está chamando a atenção? Onde está fixado neste instante?

Sente que realmente quer mudar e precisa? Conscientizou-se dos custos e benefícios em permanecer como está e em mudar? O que pode fazer por você que deu certo antes a curto, médio e longo prazo?

Talvez precise resgatar a “criança interior”, aqueles instantes de prazer, espontaneidade, de esforços e vitórias que não foram devidamente reconhecidos, mas agora, você pode relembrar-se e dar-se o devido valor e atenção....Colha as pérolas do caminho e as coloque num saquinho no coração.

A Hipnose pode lhe orientar para que você de uma nota aos seus esforços de aperfeiçoamento e melhoras, se chegou no cinco, consegue o seis e, assim, sucessivamente.....

Sei que às vezes as situações são no início pesadas e aparentemente intransponíveis, mas, com o passar dos instantes, você aprende a colher os frutos e fazer o seu possível, focando nas soluções e alternativas próprias das suas habilidades, ficando com o prêmio que “consegui” e com a sensação de “tenho mais coragem do que pensava”.

Milton Erickson, o “Dr Hipnose”, falecido, deixou a mensagem:

“Não esqueça de colher uma rosa todos os dias”.

Alan Watts, também falecido:

“Caros, vocês não podem fazer nada por vocês! Já estão na plenitude do seu possível, basta saborear a viagem e a sua expressão no mundo”....

*Hipnoterapeuta Clínico
Prof Univ Estadual do MS
Luiz.tadeu@uems.br