

COMO A  
**HIPNOTERAPIA**  
PODE AJUDAR QUALQUER PESSOA



**Jaqueline Fioreze**  
HIPNOTERAPEUTA

Bem vindos ao meu e-book sobre hipnose. Sem enrolação ou historinhas aqui vou te mostrar como a hipnoterapia pode te ajudar. Também vou te explicar de uma forma simples como a mente humana funciona. Você vai ver que a maioria das nossas decisões são tomadas de forma inconsciente.

Então vamos lá, que aqui você vai entender como a hipnose, através da hipnoterapia, pode contribuir na vida das pessoas que escolhem passar por esse processo. Atualmente, além de mãe, esposa, pós-graduada em direito e criadora de conteúdo digital, sou hipnoterapeuta e tenho ajudado diversas pessoas a ressignificarem suas feridas emocionais por meio da hipnoterapia.

Meu nome é Jaqueline Fioreze e aqui vamos nós!

Você já deve ter ouvido falar da hipnose. Mas hoje, quero te mostrar como ela pode ser utilizada de forma terapêutica, para transformação de vidas. Não, ela não serve apenas para entretenimento, para que pessoas comam cebola e sintam o gosto de maçã.

O bacana da hipnose clínica é que ela é uma terapia rápida, e normalmente com resultados mais rápidos que a terapia convencional.

A hipnose é processo natural da mente humana. Entramos nesse estado todos os dias sem perceber, seja assistindo um filme que nos emociona, ou dirigindo por aquele trajeto que estamos acostumados. Todavia, esse estado pode ser induzido de forma direta, após um processo de indução que os hipnoterapeutas utilizam. Essa indução leva o nosso corpo e a nossa mente a um estado de relaxamento muito profundo, permitindo que o nosso subconsciente aceite as sugestões realizadas durante a terapia.

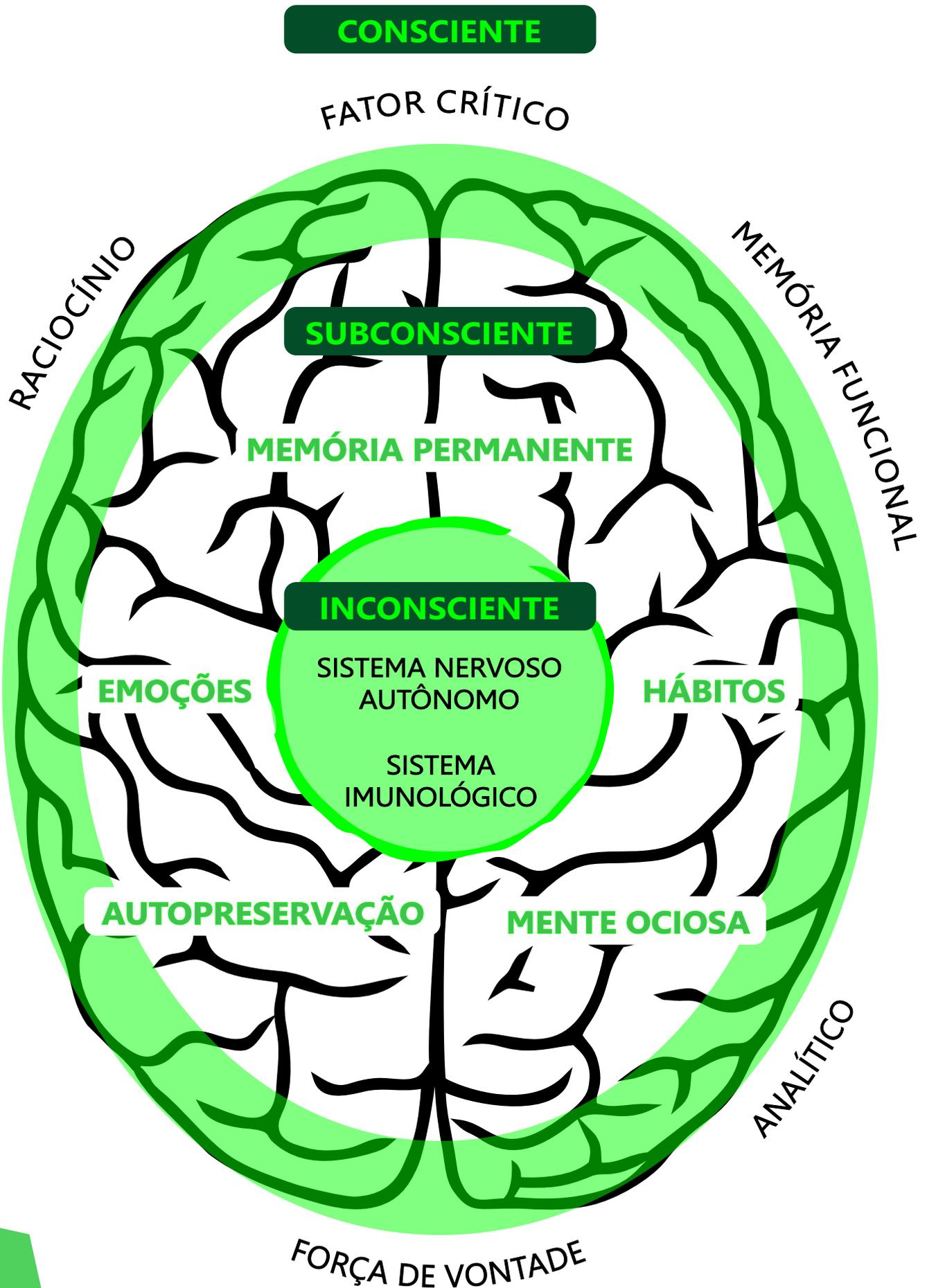




# COMO A MENTE FUNCIONA

# COMO A MENTE FUNCIONA

Criado por: Gerald Kein  
Adaptado por: Jaqueline Fioreze



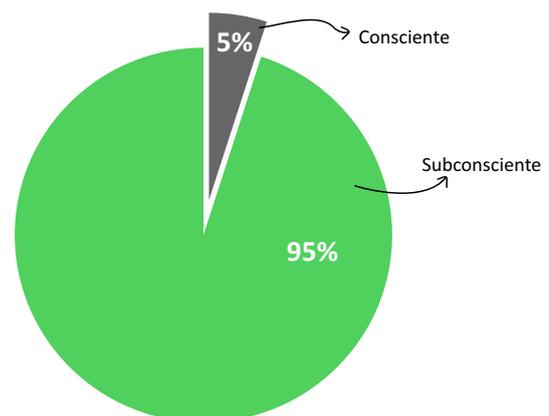
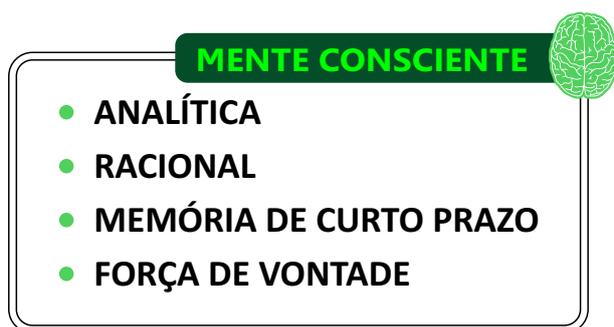
## Modelo da Mente, segundo Gerald Kein

Gerald Kein foi um dos maiores hipnotistas que já existiu, bem como o criador da OMNI Hypnosis Training Center, o maior centro de hipnoterapia do mundo, pelo qual tenho orgulho de ser formada.

Ele também foi discípulo de Dave Elmann, outro grande hipnotista, considerado o pai da hipnose médica. Elmann foi extremamente importante para o conhecimento que se tem hoje sobre a hipnose clínica. Além dele, há outras pessoas que contribuíram grandemente para esse tema, como Milton Erickson, Sigmund Freud, James Braid, James Edaile, Mesmer, etc.

Agora, quero lhe explicar sobre o modelo da mente que Gerald Kein criou e que eu mostro a vocês na página anterior (página 4):

A nossa mente consciente é o estado em que estamos agora e é nela que permanecemos a maior parte do tempo. Ela é responsável por apenas 5% do que somos e tem basicamente 4 funções:



### ANALÍTICA

Sempre estamos analisando as situações do cotidiano, sobre fazer ou não as coisas mais simples, como amarrar ou não os sapatos, abrir ou não a porta, mandar ou não mensagem para alguém, etc.

### RACIONAL

No nosso dia-a-dia sempre estamos buscando uma explicação para tudo, um por que para as coisas.

Exemplo: A pessoa que tem compulsão alimentar. Seu consciente está dizendo "Eu como muito porque sou ansiosa". Consegue perceber que a mente consciente está te dando uma justificativa por comer demais?

Outro exemplo: "minha depressão começou depois que perdi o meu emprego."

Essas são apenas justificativas dadas pelo seu consciente sobre seus problemas, quando na verdade as reais razões dessas questões encontram-se no nosso subconsciente.

## MEMÓRIA DE CURTO PRAZO

Essa função tem o intuito de facilitar o nosso dia-a-dia, é a memória que necessitamos para viver, como lembrar de nomes, telefones, endereços e senhas importantes.

## FORÇA DE VONTADE

Temos dificuldades em realizar grandes feitos em nossa vida apenas com ajuda da força de vontade, que é bem limitada, tendo em conta que está no consciente, que é apenas 5% do que somos.

Quantas vezes você iniciou uma dieta ou a academia e uma semana depois já havia desistido? Quantas vezes prometeu parar de fumar e um ou dois dias depois voltou a fazer uso do cigarro violentamente?

Percebe como a mudança apenas com a força de vontade é muito mais complicada?

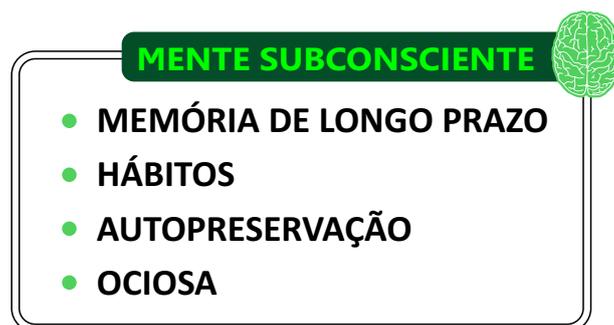
Mas e aí, como essa situação pode mudar de maneira eficaz?

Vou te contar um segredo, a mudança tem que acontecer lá no seu SUBCONSCIENTE e é através da hipnose que conseguimos acessá-lo e fazer as mudanças positivas necessárias.

## Mas afinal, o que é o dito SUBCONSCIENTE?

O **SUBCONSCIENTE** é a verdadeira casa do ego, ele é responsável por 95% do que somos e é lá que estão todas as nossas programações mentais.

As características dessa parte da nossa mente são:



## MEMÓRIA DE LONGO PRAZO

É no subconsciente que todas as nossas memórias estão armazenadas, desde o útero de nossa mãe. Todas as situações, sensações, experiências, cheiros, gostos, dores da nossa vida estão armazenadas lá. É como se fosse um HD que vamos colocando arquivos.

E sabe o que é mais bacana? Através da hipnose clínica conseguimos acesso a essas memórias.

## HÁBITOS

Os nossos hábitos (bons, ruins e funcionais) também estão no nosso subconsciente. Os bons hábitos podem ser relacionados com a alimentação saudável, exercícios físicos regulares, leitura diária e disciplina ao estudar. Já os maus hábitos dizem respeito ao que nos prejudica, como vícios em droga, pornografia, cigarro, bebidas, arrancar cabelos e roer unhas. O excesso de reclamação o vitimismo e a procrastinação também são maus hábitos. Os hábitos funcionais são aqueles que se automatizam ao longo do tempo. Exemplo: Dirigir no início é um grande desafio, mas depois de um tempo dirigimos e trocamos a marcha sem nem perceber, pois já é algo automático.

## AUTOPRESERVAÇÃO

O subconsciente tem a sua própria lógica e quer nos proteger dos perigos, sejam eles reais ou imaginários.

Quando alguém sofre com ansiedade, sabemos que lá no passado essa pessoa teve uma experiência negativa que deu início a esse problema, o qual foi reafirmado durante a vida dela, até que os sintomas da ansiedade começaram a aparecer.

Da mesma forma acontece com o indivíduo que possui fobia social. A mente subconsciente dele aprendeu que ficar longe das pessoas é melhor porque existem pessoas que causam problemas e geram sentimentos ruins. É dessa forma que a autopreservação funciona, o problema é que nossa mente nem sempre nos protege da forma como gostaríamos.

## OCIOSA

Embora o subconsciente seja muito inteligente e possua sua própria lógica, ele é bem preguiçoso, não gosta de mudanças, pois isso demanda energia. Ele não quer que façamos a substituição das programações mentais que já lhe são conhecidas, quer que tudo fique como está. E preciso te falar que as sugestões negativas entram em nossa mente com muito mais facilidade que as positivas. Em algum momento da sua vida você deve ter percebido que focou muito mais na briga que aconteceu com uma pessoa que você ama do que naquele momento top que passaram juntos. Outro exemplo é quando você recebe um elogio. No momento você fica feliz, mas logo esquece. Por outro lado, quando lhe criticam, você fica remoendo aquilo por um tempo bem maior.



# NOSSA PROGRAMAÇÃO

## NOSSA PROGRAMAÇÃO

Pelo fato de o nosso subconsciente mandar em nossa vida, se estamos programados para nos sentirmos incapazes de fazer qualquer coisa que nos evolua profissionalmente, assim o será.

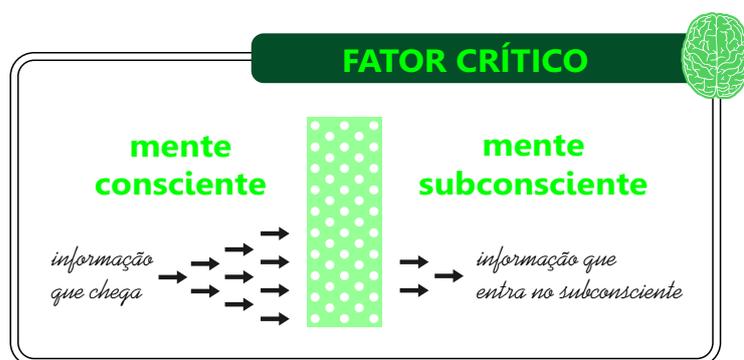
Nossa programação nasce das nossas experiências, desde o útero de nossa mãe, e vai sendo confirmada durante a vida, seja pelas outras experiências que conversam com o que já temos na nossa mente ou com as pessoas que convivemos, ensinamentos dos pais ou de quem consideramos como “autoridade”.

Através da hipnoterapia podemos fazer diferente, podemos reprogramar a nossa mente para eliminar hábitos e sentimentos ruins. Libertar-se da depressão, síndrome do pânico, ansiedade, crenças limitantes, etc.

## FATOR CRÍTICO

Agora, preciso te falar sobre o FATOR CRÍTICO, ele é como se fosse um filtro que está entre a nossa mente consciente e a nossa mente subconsciente. Ele determina o que entra e o que não entra em seu subconsciente, de acordo com a programação mental lá existente. Quem tem compulsão alimentar sabe que precisa ter equilíbrio das suas emoções para não descontar na comida, todavia, apesar de saber disso ela ainda continua comendo muito. Isso acontece porque apesar de conscientemente a pessoa querer mudar muito, essas ideias não estão passando pelo fator crítico porque não estão em conformidade com a programação mental existente na mente subconsciente.

O fator crítico é muito importante para as nossas decisões, pois encontra-se no nosso consciente que é racional e analítico.



E como podemos fazer para ultrapassar o FATOR CRÍTICO?

Vamos falar sobre isso na próxima página.

## COMO PODEMOS ULTRAPASSAR O FATOR CRÍTICO ?

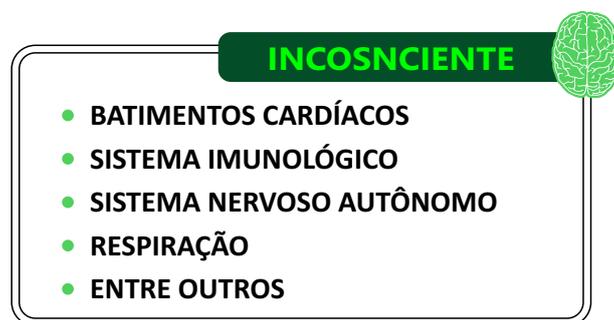
Através da **hipnose**. Quando entramos nesse estado, reduzimos o fator crítico e conseqüentemente ficamos muito mais suscetíveis às sugestões, mas não se preocupe que durante o tratamento terapêutico tudo isso é muito bem explicado.

## AFINAL, O QUE É HIPNOSE ?

“Hipnose é atravessar o fator crítico da mente consciente e estabelecer um pensamento ou sentimento exclusivo e aceitável na mente subconsciente.”<sup>1</sup>

## E O INCONSCIENTE ?

O inconsciente é responsável pelas funções vitais do nosso corpo, como o sistema nervoso autônomo e sistema imunológico.



<sup>1</sup> <https://omnihypnosis.com.br/blog-auto-hipnose/>

**VERDADE**

**MITO**



## MITOS E VERDADES SOBRE A HIPNOSE

### A hipnose é reconhecida pela ciência ?

Sim. Embora ela tenha sido utilizada por milênios, o reconhecimento científico veio através do estudo realizado pelo médico psiquiatra Henry Szechtman em 1997. Após, o neurocientista Pierre Rainville apresentou novos estudos sobre o tema.

Pierre observou que *“alterações no cérebro de pessoas que estavam hipnotizadas. Descobrimos que o sistema límbico, responsável por processar os sinais que vêm do corpo, como a dor, estava funcionando normalmente. Já o neocórtex, área responsável pela consciência, estava ignorando o sistema límbico.*

*Esse fator permite que a consciência fique sem referências e, conseqüentemente, vulnerável às sugestões do hipnotizador.”*

### Posso ficar preso no estado de hipnose ?

Não. A pessoa hipnotizada fica o tempo todo consciente do que está acontecendo e pode sair desse estado a hora que quiser.

### Posso falar algo que não gostaria durante a sessão ?

Não, você não fala nada contra a sua vontade.

### Posso me retraumatizar durante a sessão ?

Não, você já lida com as consequências do seu trauma, encontra-lo e trata-lo é oposto de reafirmar o que já viveu.

### A hipnoterapia é cara ?

Depende muito sobre o que você entende por caro ou barato. Quanto você pagaria pela sua saúde, bem-estar? Há quanto tempo você vem comprando remédios para seus tratamentos? Há quantos anos você faz terapias e mais terapias e ainda continua insatisfeito?

Se seu celular quebrasse hoje, com certeza você daria um jeito concertá-lo ou comprar um novo ainda essa semana. O mesmo investimento não seria revertido para a sua saúde emocional, não é mesmo?

Agora pensa comigo. Atendi uma cliente que tinha vários problemas, entre eles crises de ansiedade e de pânico. Depois da terapia ela não teve mais nenhuma dessas crises e me escreveu o seguinte *“(...) estou aqui desfrutando de uma vida nova que nunca havia sentido”*.

Se a gente perguntasse para ela o quanto ela pagaria pela terapia, qual você acha que seria a resposta? Quanto ao valor, vamos concordar que ele é imensurável porque ela realmente teve uma transformação de vida.



# COMO FUNCIONAM AS SESSÕES DE HIPNOTERAPIA

## COMO FUNCIONAM AS SESSÕES DE HIPNOTERAPIA ?

A terapia com a qual eu trabalho é mais rápida em duração em relação as terapias convencionais. Da mesma forma, os resultados tendem a ser mais rápidos. Meu atendimento é personalizado e é realizado em quatro encontros.

★ No primeiro encontro realizo uma análise minuciosa do seu caso. Esse é o momento de tirar todas as dúvidas, explicar o processo e alinhar os seus objetivos para o tratamento (sessão de análise). É nessa sessão que você vai ver se sente-se bem comigo e poderá decidir se dará continuidade ao tratamento.

★ No segundo e terceiro encontro você vai ser guiado para a sua transformação e as técnicas que utilizarei serão as mais adequadas para o seu caso.

★ No quarto encontro faremos o retorno, após 30 (trinta) dias, no mínimo, da sessão anterior. Minha conduta vai depender de como o cliente estará emocionalmente. É nesse encontro que você aprenderá a fazer a auto-hipnose, a fim de praticá-la no seu dia-a-dia.

**CUIDAR DA SUA SAÚDE EMOCIONAL É TÃO IMPORTANTE QUANTO CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO, DO FÍSICO E DO ESPIRITUAL. SOMOS UNIDADE E PRECISAMOS DE EQUILÍBRIO.**

*Obrigado de coração por ler esse meu livro, espero que não tenham ficado dúvidas, mas se caso ainda tenha ficado alguma terei o prazer de conversar contigo.*

*Lembre-se...*

*"A maneira como você pensa influencia muito na maneira como você age e quanto mais você se organiza do lado de dentro, mais a vida se organiza do lado de fora".*



*Jaqueline  
Fioreze*



**Jaqueline Fioreze**  
HIPNOTERAPEUTA