



ENTIDADE
FORMADORA
CERTIFICADA



COACHING ESPIRITUAL

PEDRO FRIAS

www.academiapedrofrias.pt

Índice

Introdução:	1
1 - O que é o Coaching Espiritual?	4
2- Anamnese	7
1. Estruturação da Anamnese:	7
2. Áreas a Explorar:.....	8
A Importância da Anamnese na Terapia Alternativa	9
3. Enquadramento Terapêutico:	11
3 - Formas de explorar a narrativa do paciente	19
B) Locus de Controlo: Interno vs. Externo.....	20
4- Teste Projectivo e Mapa Quântico	23
2) Mapa Quântico (Anexo).....	24
5- Introdução à hipnose	26
As fases da hipnose do protocolo da Academia Pedro Frias	28
História da Hipnose	30
Diretrizes para a Leitura do Guião de Hipnose:	31
Recomendações para a Gravação Múltipla	33
7 - Levar o paciente até um nível de consciência mais elevado	36
8 - A Importância da Espiritualidade e da Terapia Alternativa na Compreensão Empática	38
9 - Dicas Práticas para Terapeutas em Terapias Alternativas	40
10 – Conclusão	44
11 – Anexos	46

Introdução:

Bem-vindos ao mundo da terapia.

Queremos antes de mais salientar a importância do vosso trabalho no mundo. Cada pessoa que ajudamos irá impactar todas as pessoas à vossa volta e tem um efeito que implica mudanças positivas em toda a vida do paciente.

Por isso mesmo, este trabalho não é um trabalho qualquer. É uma missão! Levem-na com a paixão e a dedicação que ela precisa.

O mundo está cheio de problemas e de pessoas a necessitar de conexão ao seu EU interior.

Toda a terapia é uma “religação”, uma cura que conecta corpo, mente e espírito e coloca-os em sintonia.

O trauma e os problemas psicológicos têm raízes profundas na história da humanidade.

Desde tempos imemoriais, eventos adversos, sejam eles físicos, emocionais ou psicológicos, têm moldado a mente e o comportamento humano.

O trauma, seja ele grande ou pequeno é o ponto central da nossa atividade. Porque na verdade, tudo é um trauma.

A vida terrena é dura para a alma pura e luminosa.

Por isso, a origem do trauma pode ser rastreada desde experiências adversas na infância, abusos, perdas, catástrofes naturais, violência, entre outros.

Estes eventos, quando não são processados adequadamente, podem levar a uma série de problemas psicológicos, incluindo depressão, ansiedade, perturbações de stress pós-traumático e muitos outros.

A mente humana é complexa e resiliente, mas também é vulnerável. Quando exposta a situações traumáticas, pode desenvolver mecanismos de defesa para lidar com a dor e o medo. Contudo, quando esses mecanismos se tornam crônicos, podem interferir na capacidade do indivíduo de viver uma vida plena e saudável.

É aqui que a necessidade de intervenção terapêutica se torna evidente. Tradicionalmente, a psicoterapia e a

medicação têm sido as abordagens predominantes para tratar traumas e problemas psicológicos.

Contudo, nas últimas décadas, tem-se observado um crescente interesse pelas terapias alternativas.

Estas terapias, que incluem práticas de hipnose, EFT, entre outras, têm mostrado ser eficazes em ajudar os indivíduos a processar e superar traumas e até têm provado serem mais rápidas no alívio de sintomas seja ele emocional ou até físico.

Além disso, muitas terapias alternativas enfatizam a importância da ligação mente-corpo. Reconhecem que o trauma não afeta apenas a mente, mas também pode ter manifestações físicas.

Assim, ao tratar o corpo e a mente como uma entidade interligada, é possível alcançar uma cura mais profunda e duradoura.

Assim, o trabalho do terapeuta é encontrar a raiz, o evento original, que é o evento que fomenta todo o processo de cristalização da memória.

Posteriormente, e ao longo do curso, irão perceber como o trauma é na verdade um reflexo da diminuição da

capacidade da alma que não consegue passar, por um coração fechado por causa de uma mágoa.

1 - O que é o Coaching Espiritual?

Este módulo de coaching espiritual desempenha um papel crucial num contexto mais amplo, integrado por uma metodologia de nove técnicas que iremos aprender ao longo do curso.

É fundamental compreender que o coaching espiritual se diferencia do coaching tradicional ao colocar um ênfase significativo no alinhamento espiritual e na exploração de dimensões mais profundas da experiência humana.

O principal objetivo do coaching espiritual é criar um alinhamento entre a pessoa e o seu plano de vida. Dentro desta abordagem holística, os terapeutas utilizam as ferramentas e recursos apresentados neste módulo e ao longo do curso para avaliar o nível de alinhamento ou desalinhamento nas várias áreas identificadas no mapa de análise quântico e depois intervir.

Com base nessas avaliações, o terapeuta procura criar insights no paciente, ajudando a desmontar barreiras

defensivas e dissonâncias cognitivas que possam estar a impedir o seu crescimento espiritual.

Ao longo do curso irão receber orientações detalhadas sobre como realizar essas explorações e superar obstáculos.

Além disso, os terapeutas terão acesso a exercícios projetados para auxiliar o paciente a evoluir para além das suas limitações, fortalecendo o seu desenvolvimento espiritual e emocional.

Um dos aspetos fundamentais deste módulo é o desenvolvimento da capacidade de ouvir o paciente com pouca interferência.

O paciente deve sentir que o Terapeuta é um bom ouvinte, interessado e ausente de julgamento.

Compreender a história do paciente e analisar níveis de resistência à mudança é fundamental.

Afinal, não podemos ajudar verdadeiramente alguém que não conseguimos compreender.

O coaching espiritual exige uma dedicação genuína em conhecer o paciente e compreender as suas motivações internas.

Os objetivos principais do coaching espiritual, como parte desta abordagem holística, visam trazer à luz, a existência de padrões negativos, explorar a importância do perdão, elevar a consciência do poder espiritual, treinar emoções positivas, ressignificar traumas passados, centrar a atenção no momento presente, encorajar o alinhamento com a própria essência e melhorar os relacionamentos.

De igual forma, o Coaching Espiritual, acontece sobretudo durante todo o processo de terapia, em que estabelecendo objetivos, visões e metas a partir da primeira consulta para o nosso paciente e para a terapia, irão ajudar a manter o foco no motivo pelo qual o paciente nos procurou.

Através desta metodologia, os terapeutas são capacitados para guiar os seus pacientes numa jornada de autodescoberta e crescimento espiritual significativo.

2- Anamnese

A Anamnese na Terapia Alternativa: Enquadramento e Identificação das Origens dos Traumas

A anamnese, frequentemente designada por história clínica, é uma ferramenta essencial no processo terapêutico, seja em contextos de medicina convencional ou em terapias alternativas. Trata-se de uma entrevista inicial que permite ao terapeuta recolher informações detalhadas sobre o paciente, compreendendo o seu histórico, sintomas, vivências e preocupações. No contexto da terapia alternativa, a anamnese assume uma importância particular, pois permite identificar as origens dos traumas e definir a abordagem terapêutica mais adequada.

1. Estruturação da Anamnese:

Ambiente Tranquilo: A anamnese deve ser realizada num ambiente calmo e privado, onde o paciente se sinta seguro e à vontade para partilhar as suas experiências.

Escuta Ativa: O terapeuta deve demonstrar empatia, escutando ativamente o paciente, sem interrupções ou julgamentos. Esta postura facilita a construção de uma relação de confiança.

Questões Abertas: Em vez de perguntas fechadas que conduzem a respostas de "sim" ou "não", o terapeuta deve optar por questões abertas, incentivando o paciente a expressar-se livremente.

2. Áreas a Explorar:

- **Histórico Pessoal e Familiar:** Compreender o background familiar e pessoal do paciente pode revelar padrões, traumas ou situações que influenciam o seu bem-estar atual.
- **Vivências Traumáticas:** É crucial identificar eventos ou períodos traumáticos na vida do paciente, sejam eles recentes ou antigos.
- **Sintomas Atuais:** Além de traumas passados, é importante entender os sintomas ou preocupações atuais do paciente, sejam eles físicos, emocionais ou psicológicos.
- **Relacionamentos amorosos e vida sexual:** É importante saber se existe ou existiu alguma restrição neste aspecto na vida do nosso paciente.

- **Doenças físicas ou psiquiátricas:** Pode ser necessário despistar se existe quadros esquizofrénicos ou síndrome de múltipla personalidade, (os dois casos onde não se pode fazer terapia) ou epilepsia não medicada pelo perigo de o paciente pode vir a ter um ataque durante a consulta.

2b – Ficha de Anamnese (ver Anexo enviado à parte)

A Importância da Anamnese na Terapia Alternativa

A anamnese, neste contexto, é uma ferramenta valiosa para conhecer profundamente o paciente e a sua história, proporcionando uma base sólida para a terapia. Os seguintes pontos são fundamentais para guiar a anamnese de forma a criar um ambiente de conversa fluída e não de questionário:

1. Identificação do Problema e Objetivos: Começa por perguntar ao paciente qual é o problema que ele está a enfrentar e o que deseja melhorar na sua vida. Esta é a base para a compreensão das suas necessidades.

2. Exploração dos Desconfortos: Descobre o que está a perturbar o paciente de forma mais profunda. Pede-lhe para partilhar as suas preocupações mais significativas.

3. Obstáculos ao Progresso: Investigar o que impede de avançar na sua vida neste momento. Identificar barreiras é crucial para a definição de estratégias terapêuticas eficazes.

4. Exploração do Passado: Aprofunda o conhecimento sobre o crescimento, infância e adolescência do paciente. Compreender as experiências precoces é essencial para contextualizar os desafios atuais.

5. Relações Parentais: Analisa a relação do paciente com os pais, tanto com o pai quanto com a mãe. Estas dinâmicas familiares podem influenciar significativamente a saúde mental do paciente.

6. Histórico de Relacionamentos: Investigar a qualidade dos relacionamentos passados do paciente oferece insights sobre padrões interpessoais e possíveis traumas não resolvidos.

7. Relacionamentos Atuais: Compreende como são os relacionamentos do paciente no presente. Isso inclui amizades, relações amorosas e interações profissionais.

8. Abordagem Empática: É essencial que a conversa flua de forma natural, evitando que o paciente se sinta

interrogado. Incentive-o a partilhar à medida que se sinta confortável, sem pressões.

9. Questões Adicionais: Além destes pontos essenciais, podes adicionar outras questões específicas conforme necessário para abordar preocupações ou informações relevantes.

A anamnese não só fornece uma visão profunda do paciente, mas também estabelece a base para uma relação terapêutica de confiança. Através de uma abordagem empática e de conversa fluída, os terapeutas podem criar um ambiente propício para a cura e o crescimento pessoal.

3. Enquadramento Terapêutico:

- **Identificação das Origens:** Com base na informação recolhida, o terapeuta deve tentar identificar as possíveis origens dos traumas ou perturbações. Esta compreensão é fundamental para direcionar a terapia de forma eficaz.
- **Abordagem Individualizada:** Cada paciente é único, e a sua terapia deve ser adaptada às suas necessidades específicas. A anamnese permite ao terapeuta definir uma abordagem personalizada, selecionando as técnicas e métodos mais adequados.

Em conclusão, uma anamnese bem conduzida é a pedra angular de qualquer processo terapêutico. No contexto da terapia alternativa, permite ao terapeuta obter um enquadramento claro e detalhado do paciente, identificando as origens dos traumas e definindo a melhor abordagem terapêutica.

Ao investir tempo e atenção nesta fase inicial, o terapeuta aumenta significativamente as chances de sucesso terapêutico, promovendo a cura e o bem-estar do paciente.

Por isso, vamos agora ver alguns exemplos de traumas que se originaram no passado e suas consequências atuais.

Marta:

- **Trauma Passado:** Quando era criança, Marta testemunhou frequentemente discussões violentas entre os seus pais. Estas discussões culminaram no divórcio tumultuoso dos pais quando ela tinha apenas 10 anos.
- **Perturbação Atual:** Agora, com 30 anos, Marta tem dificuldade em estabelecer relações íntimas e duradouras. Ela teme o conflito e evita discussões a todo o custo, mesmo quando são necessárias. Esta evasão frequentemente leva a mal-entendidos e ressentimentos nas suas relações.

João:

- **Trauma Passado:** João cresceu num ambiente onde o seu pai era alcoólico e, frequentemente, tornava-se agressivo sob a influência do álcool. O João foi muitas vezes o alvo dessa agressão.
- **Perturbação Atual:** Adulto, João tem uma aversão profunda ao álcool. Ele fica extremamente ansioso em ambientes onde as pessoas estão a beber e pode tornar-se agressivo se sentir que alguém está a beber em excesso. Ele também luta com a autoestima baixa e sente-se constantemente na defensiva.

Carla:

- **Trauma Passado:** A Carla foi abandonada pela sua mãe biológica quando era bebé e cresceu num orfanato até ser adotada aos 5 anos. Apesar de ter sido adotada por uma família amorosa, o sentimento de abandono sempre a assombrou.
- **Perturbação Atual:** A Carla, agora com 25 anos, tem um medo profundo de ser abandonada nas suas relações. Ela torna-se excessivamente apegada e pode agir de forma possessiva com os seus parceiros, amigos e familiares. Este comportamento muitas

vezes afasta as pessoas, reforçando o seu medo inicial de abandono.

Pedro:

- **Trauma Passado:** O Pedro cresceu com uma irmã com necessidades especiais. Os seus pais, embora fizessem o melhor que podiam, frequentemente negligenciavam as necessidades emocionais do Pedro, concentrando-se na irmã.
- **Perturbação Atual:** O Pedro, na casa dos 40, sente-se constantemente eclipsado pelas necessidades dos outros. Ele tem dificuldade em expressar as suas próprias necessidades e frequentemente sente-se ressentido, mesmo que não o mostre. Ele também tem dificuldade em estabelecer limites nas suas relações pessoais e profissionais.
 - **Sofia:**
- **Trauma Passado:** Durante a sua infância, a Sofia observava constantemente o seu pai a dar mais atenção e carinho à sua irmã mais nova, Clara. Sofia sentia-se frequentemente negligenciada e menosprezada. Em várias ocasiões, quando tentava chamar a atenção do pai ou quando se sentia

particularmente frustrada, o pai reagia com agressividade, chegando a bater-lhe. Esta combinação de negligência emocional e agressão física deixou marcas profundas na sua autoestima e percepção de valor.

- **Perturbação Atual:** Agora adulta, a Sofia luta com ciúmes intensos e descontrolados nas suas relações pessoais. Ela teme constantemente ser substituída ou considerada "menos importante" do que os outros na vida das pessoas que ama. Este medo manifesta-se em comportamentos possessivos e controladores com os seus parceiros, amigos e colegas. Sofia está sempre à procura de sinais de rejeição ou preferência por outros, e qualquer pequeno gesto ou palavra pode ser interpretado como uma ameaça à sua posição na vida da pessoa.

Esta insegurança e ciúme frequentemente causam tensão e conflitos nas suas relações, perpetuando o seu medo inicial de ser menosprezada ou abandonada.

Teresa:

- **Trauma Passado:** Durante a sua infância e adolescência, Teresa foi constantemente exposta à agressividade da sua mãe. Cada pequeno erro ou desvio das expectativas da mãe resultava em repreensões severas, muitas vezes acompanhadas de críticas pessoais e, por vezes, agressões físicas. A mãe de Teresa usava a sua autoridade e temperamento volátil para controlar e manipular o comportamento da filha. Para evitar conflitos e tentar ganhar o amor e aprovação da mãe, Teresa aprendeu a suprimir as suas próprias necessidades e desejos, focando-se exclusivamente em agradar e satisfazer as expectativas da mãe.
- **Perturbação Atual:** Na idade adulta, este padrão de comportamento tornou-se profundamente enraizado em Teresa. Ela tem uma necessidade compulsiva de fazer tudo pelos outros, muitas vezes negligenciando as suas próprias necessidades e desejos. No trabalho, nas amizades e nas relações amorosas, Teresa está constantemente à procura de validação e aprovação, um eco da sua busca incessante pelo reconhecimento da mãe.

Este comportamento leva-a a esgotar-se emocional e fisicamente, pois raramente se permite um momento para si mesma ou reconhece o seu próprio valor. A sua autoestima está intrinsecamente ligada à opinião dos outros, e ela tem dificuldade em estabelecer limites ou dizer "não", mesmo quando é do seu melhor interesse.

Filipe:

- **Trauma Passado:** Durante a sua juventude, Filipe frequentemente testemunhava o seu pai a trair a mãe. Ele sabia dos casos extraconjugais do pai e sentia uma profunda raiva e ressentimento por ele. Filipe prometeu a si mesmo que nunca se tornaria como o pai e que sempre respeitaria e seria fiel à sua futura parceira. No entanto, a traição do pai e a subsequente tensão familiar deixaram uma marca indelével na sua psique.
- **Perturbação Atual:** Contrariamente às suas intenções iniciais, Filipe encontrou-se a repetir os comportamentos do pai, envolvendo-se em relações extraconjugais recorrentes. Após cada traição, sente-se consumido pela culpa e tem uma necessidade

avassaladora de confessar os seus erros à sua namorada, buscando o seu perdão. Esta compulsão para confessar e buscar perdão não é apenas uma tentativa de aliviar a sua própria culpa, mas também uma projeção da sua vontade inconsciente de perdoar o pai. No fundo, Filipe nunca perdoou o pai pelo seu comportamento e, ao trair e buscar perdão, está inconscientemente a tentar resolver e curar essa ferida antiga. Ele procura no perdão da sua namorada o perdão que nunca conseguiu dar ao pai.

3 - Formas de explorar a narrativa do paciente

A) Conteúdo Manifesto e Conteúdo Latente: Compreensão e Aplicação na Terapia Alternativa

No campo da psicologia e da psicanálise, os conceitos de "conteúdo manifesto" e "conteúdo latente" são fundamentais para compreender as narrativas e os sonhos dos pacientes. Estes termos, introduzidos por Sigmund Freud, referem-se, respetivamente, ao conteúdo explícito e ao significado subjacente ou oculto de uma narrativa ou sonho. Para terapeutas de terapia alternativa, a compreensão e aplicação destes conceitos pode ser extremamente valiosa na interpretação das histórias e experiências partilhadas pelos pacientes.

1. Definições:

Conteúdo Manifesto: Refere-se à narrativa ou história tal como é apresentada pelo paciente. É o conteúdo explícito, direto e aparente da história ou sonho. Em termos simples, é "o que é dito ou descrito".

Conteúdo Latente: Refere-se ao significado subjacente, às motivações, desejos ou conflitos que estão por trás do conteúdo manifesto. É a interpretação ou simbolismo oculto que pode não ser imediatamente óbvio.

- **Interpretação Cautelosa:** Enquanto o conteúdo manifesto é geralmente claro, o conteúdo latente pode ser mais ambíguo e sujeito a interpretações. O terapeuta deve abordar a interpretação com sensibilidade, considerando o contexto individual do paciente e evitando pressupostos.

B) Locus de Controlo: Interno vs. Externo

O conceito de "locus de controlo" refere-se à crença de um indivíduo sobre a origem das ocorrências na sua vida. Por outras palavras, é a forma como percecionamos as causas dos eventos e como acreditamos que podemos influenciar os resultados. Este conceito, desenvolvido na década de 1950 pelo psicólogo Julian B. Rotter, divide-se em duas categorias principais: locus de controlo interno e locus de controlo externo.

Locus de Controlo Interno:

- Indivíduos com um locus de controlo interno acreditam que têm a capacidade de influenciar os eventos e os seus resultados através das suas próprias ações e decisões. Eles sentem que têm controlo sobre o seu destino e que os seus esforços têm um impacto direto nos resultados que obtêm.
- Estas pessoas tendem a ser mais proactivas, a assumir responsabilidade pelas suas ações e a acreditar que podem mudar as circunstâncias através do seu próprio esforço e determinação. Como resultado, muitas vezes sentem-se mais motivadas, têm uma maior autoestima e lidam melhor com adversidades.

Locus de Controlo Externo:

- Por outro lado, indivíduos com um locus de controlo externo acreditam que os eventos e os seus resultados são influenciados por fatores externos, muitas vezes fora do seu controlo. Estes podem incluir o destino, a sorte, outras pessoas ou circunstâncias imprevistas.
- Estas pessoas tendem a sentir que pouco ou nada podem fazer para mudar ou influenciar os eventos. Como resultado, podem sentir-se mais passivas, frequentemente atribuindo o sucesso ou fracasso a fatores externos, em vez de reconhecer o papel das suas próprias ações.

É importante notar que o locus de controlo não é fixo e pode mudar ao longo da vida de uma pessoa, dependendo das suas experiências e circunstâncias. Além disso, nem o locus de controlo interno nem o externo são inerentemente "bons" ou "maus". Ambos têm vantagens e desvantagens, e a sua utilidade pode variar dependendo da situação

Conclusão:

Compreender o próprio locus de controlo pode ser extremamente benéfico, pois pode influenciar a forma como abordamos desafios, tomamos decisões e interagimos com os outros.

Reconhecer e, se necessário, ajustar o nosso locus de controlo pode ajudar-nos a enfrentar adversidades de forma mais eficaz e a viver uma vida mais plena e autónoma.

4- Teste Projectivo e Mapa Quântico

1 – TESTE do animal de FREUD

Para fazer o teste do animal de Freud temos de pedir à pessoa para escolher um animal favorito, uma peça de roupa favorita e uma forma de água (chuva, mar, lago, nascente, água do copo, gelo, etc...)

Depois da pessoa escolher cada umas destas coisas têm de enumerar 3 adjetivos para cada.

Exemplo:

Animal - Cão: Meigo, confiante, amoroso

Peça de roupa- Calças: Segurança, confiança, confortável

Forma de água – Mar: Grandioso, calmo, confiante

Interpretação:

O animal representa a forma como a pessoa se vê.

A peça de roupa representa como a pessoa acha que os outros a veem.

A forma da água representa como a pessoa vê a sua sexualidade.

2) Mapa Quântico (Anexo)

Mapa Quântico – Áreas do centro ao exterior

Área 1 – Pessoal

Área 2 – Familiar próximo

Área 3 – Profissional

Área 4 – Social

Área 5 – Sonhos, desejos e realizações

Área 6 – Planeta e consciência Global

Vamos pedir ao nosso paciente para classificar cada uma destas áreas na sua vida, de 1 a 10. Depois somamos todos os pontos e dividimos por 6.

O resultado deve ser idealmente por volta do 8.

No entanto, tomem atenção a uniformizar a escala para que não haja grandes discrepâncias na classificação.

Normalmente diz-se:

“1 está tudo mal e 10 está tudo maravilhoso e perfeito.”

Depois, vamos analisar as áreas de menor pontuação de forma individual e procurar perceber o que se passa nessa área da vida da pessoa.

Se uma pessoa tiver uma área central, como pessoal ou familiar com uma pontuação muito baixa, vai ser muito difícil que a pessoa expanda áreas externas como profissional por exemplo.

Por isso, olhar sempre primeiro às áreas mais centrais.

5- Introdução à hipnose

A hipnose é uma técnica poderosa que tem sido utilizada ao longo dos séculos para promover o relaxamento, alívio do stress e, mais recentemente, como uma ferramenta eficaz na terapia. Nesta jornada, exploraremos os princípios fundamentais da hipnose passiva e como ela pode ser uma aliada valiosa no nosso bem-estar emocional.

A hipnose é um estado de consciência alterado que nos permite aceder ao subconsciente de forma mais profunda. É importante notar que a hipnose não envolve controlo da mente ou perda de vontade, mas sim uma colaboração entre o hipnotizador e o hipnotizado.

Nesta primeira sessão, abordaremos os principais componentes de uma sessão de hipnose passiva. Começaremos com a indução, um processo que ajuda a preparar a sua mente para entrar no estado hipnótico. Em seguida, exploraremos técnicas de aprofundamento, que permitem que mergulhe ainda mais no relaxamento e na receptividade às sugestões terapêuticas.

A parte do relaxamento visual introduzirá uma abordagem visualmente orientada para aprofundar a experiência de relaxamento. De seguida, entraremos na terapia propriamente dita, onde receberás um script de desbloqueio emocional, projetado para ajudar a libertar tensões, medos ou bloqueios emocionais que podem estar a afetar a nossa vida.

Após a terapia, falaremos sobre sugestões pós-hipnóticas, que são mensagens positivas que ficarão consigo após a sessão, auxiliando na mudança de padrões de pensamento e comportamento. Por fim, exploraremos o processo de despertar, que o trará de volta ao estado de consciência normal, renovado e revigorado.

A nossa jornada na hipnose passiva promete ser uma experiência fascinante e transformadora, onde terá a oportunidade de explorar o poder da sua mente subconsciente para alcançar maior bem-estar emocional e equilíbrio na sua vida.

As fases da hipnose do protocolo da Academia Pedro Frias

Indução: Esta é a primeira fase da hipnose, onde o terapeuta utiliza uma série de técnicas para ajudar o hipnotizado a entrar num estado de relaxamento profundo. Isto pode incluir instruções verbais, imaginação guiada ou até mesmo sugestões de relaxamento muscular.

Aprofundamento: Após a indução, a fase de aprofundamento é usada para levar o paciente a um estado ainda mais profundo de relaxamento. Isso é alcançado por meio de técnicas adicionais, como contagem decrescente, visualizações ou sugestões de descida mais profunda.

Relaxamento Visual: Nesta fase, o terapeuta pode incorporar elementos visuais para intensificar a sensação de relaxamento. Isto pode incluir sugestões para imaginar um ambiente tranquilo e sereno, ou utilizar luzes suaves e cores relaxantes na imaginação do hipnotizado.

Terapia: Após o aprofundamento, a terapia propriamente dita começa. Durante esta fase, o paciente é guiado por um script terapêutico projetado para abordar questões específicas, como o desbloqueio emocional, o alívio do stress, a superação de medos ou a promoção de comportamentos desejados.

Sugestões Pós-Hipnóticas: Após a sessão de terapia, o terapeuta pode fornecer sugestões pós-hipnóticas. Estas são mensagens positivas que permanecem no subconsciente do paciente e podem continuar a influenciar o seu pensamento e comportamento após a sessão.

Despertar: Na fase final, o terapeuta guia o paciente de volta a um estado de consciência plena e alerta. Isso é feito de forma gradual e suave, permitindo que o paciente acorde da hipnose a sentir-se renovado e revigorado.

História da Hipnose

Antiguidade: Os primeiros indícios de práticas semelhantes à hipnose datam de culturas antigas, como os egípcios e gregos, que usavam técnicas de sono induzido para tratamento de doenças.

Século XVIII: Franz Mesmer, um médico austríaco, é frequentemente considerado o precursor da hipnose moderna. Ele desenvolveu a "magnetismo animal", uma prática que envolvia gestos e passes para induzir um estado de transe em seus pacientes.

Século XIX: James Braid, um médico escocês, introduziu o termo "hipnose" e abandonou a ideia de magnetismo animal, enfatizando a influência do foco e da sugestão na indução do transe.

Século XX: A hipnose ganhou aceitação médica e foi usada em várias aplicações, incluindo a gestão da dor, o tratamento de transtornos psicológicos e como ferramenta terapêutica. Psicólogos como Milton Erickson e Dave Elman desenvolveram abordagens terapêuticas específicas baseadas na hipnose.

Atualidade: A hipnose continua a ser uma técnica terapêutica reconhecida e é usada para tratar uma variedade de questões, como ansiedade, fobias, insônia, controle de peso e muito mais. Além disso, a pesquisa científica continua a explorar os mecanismos e os benefícios da hipnose.

Hoje, a hipnose é vista como uma ferramenta terapêutica respeitada, com ampla aplicação na área da saúde mental e no alívio de sintomas físicos e emocionais. Esta é usada por terapeutas qualificados para ajudar as pessoas a superarem desafios e melhorarem sua qualidade de vida.

Diretrizes para a Leitura do Guião de Hipnose:

Clareza e Cadência: Ao ler o guia, mantenha uma voz clara e uma cadência suave e relaxante. Evite pressa e pausas bruscas.

Tom de Voz Calmo: Utilize um tom de voz calmo e tranquilo, transmitindo segurança e confiança. Isso ajudará os pacientes a se sentirem à vontade durante a sessão.

Ênfase nas Sugestões Terapêuticas: Durante a fase terapêutica do script, enfatize as sugestões terapêuticas de forma positiva e encorajadora. Use frases afirmativas e reconfortantes para inspirar confiança.

Modulação de Voz: Varie levemente a modulação da voz para manter o interesse e evitar monotonia. No entanto, evite mudanças bruscas que possam distrair.

Pausas Estratégicas: Introduza pausas estratégicas em momentos-chave, como após sugestões terapêuticas importantes ou durante a fase de relaxamento profundo. Isso permite que os pacientes absorvam as sugestões e aprofundem sua experiência.

Entonação Suave: Utilize uma entonação suave e tranquila para guiar os pacientes através do processo de aprofundamento e relaxamento visual.

Respeito pelo Ritmo Individual: Lembre-se de que as pessoas têm ritmos diferentes, e alguns podem levar mais tempo para atingir um estado profundo de relaxamento. Portanto, seja paciente e permita que cada um progrida no seu próprio tempo.

Recomendações para a Gravação Múltipla

Gravação Pessoal: Grava o guião de hipnose com a tua própria voz. Ouve a gravação para permitir melhorar os ritmos e as pausas.

Ajustes Graduais: Vai ajustando para aprimorar a pronúncia, a entonação ou a fluidez.

Conforto Pessoal: Lembra-te de que encontrar a voz terapêutica é uma jornada pessoal, e não há um único "jeito certo". O objetivo é criar uma voz que transmita segurança, tranquilidade e empatia.

A prática repetida e a gravação pessoal vai ajudar-te a que te sintas mais confiante e competente na leitura do guião de hipnose, permitindo que forneças aos teus pacientes uma experiência terapêutica mais eficaz.

6- Esquema para a Primeira Consulta

- **Receção do Cliente:** Comece por receber o cliente e pesquise sobre o que o incomoda. Esta interação inicial é fundamental para estabelecer um ambiente de suporte e compreensão.
- **Escuta Ativa:** Escute ativamente o paciente enquanto ele partilha a sua história de vida, relacionamentos, traumas e tudo o mais que recomendamos explorar. Este passo é crucial para construir confiança e compreender o histórico e as questões atuais do paciente.
- **Teste Projetivo:** Efetue o teste do animal, para o paciente perceber como o seu inconsciente o percebe.
- **Mapa Quântico :** Conduza o exercício do Mapa Quântico, onde o cliente avalia diferentes áreas da sua vida. Começar sempre por trabalhar as áreas centrais com menor pontuação.
- **Primeira Sessão de Hipnose:** Realize a primeira sessão de hipnose, alinhada com as percepções recolhidas nas etapas anteriores. Esta sessão pode abordar áreas

específicas identificadas no Mapa Quântico ou questões discutidas durante a fase de escuta ativa.

- **Agendamento das Próximas Consultas e Entrega da Gravação:** Conclua a sessão agendando as próximas consultas. Forneça ao cliente uma gravação da sessão de hipnose para que ele possa ouvir em casa, reforçando o processo terapêutico.

MATÉRIA COMPLEMENTAR:

7 - Levar o paciente até um nível de consciência mais elevado.

O Coaching Espiritual: Elevando a Consciência do Cliente

No contexto do coaching espiritual, a abordagem é centrada na orientação e no desenvolvimento da consciência do cliente, visando alcançar um nível mais elevado de compreensão e transformação pessoal.

a) – Exploração da Elevação da Consciência:

Na fase final da sessão de coaching espiritual, concentramo-nos na consolidação do trabalho realizado até então. O nosso objetivo é guiar o paciente para uma crença profunda de que todas as áreas da sua vida podem ser transformadas e que os princípios universais podem ser ativados para promover mudanças positivas.

b) Reconhecimento da Necessidade de Mudança:

- É fundamental recordar que todos procuram orientação espiritual com o desejo de efetuar alterações significativas nas suas vidas.

O processo de coaching espiritual está, assim, enraizado na necessidade intrínseca de mudança e crescimento pessoal.

c) Motivação como Pilar Essencial:

- A motivação é uma componente vital deste processo. Como coaches espirituais, utilizamos todas as ferramentas disponíveis para estimular e inspirar o cliente a abraçar esta jornada de transformação. A motivação impulsiona o progresso.

d) Reconhecendo o Poder Interior:

- O coaching espiritual visa também despertar a consciência do cliente para o facto de que ele é o criador da sua própria realidade. Através deste processo, promovemos a compreensão de que não existem limitações reais para um ser espiritual dotado do poder de moldar o seu próprio universo.

No coaching espiritual, a busca pelo crescimento e pela elevação da consciência é uma jornada profunda e transformadora.

Através do nosso trabalho conjunto, o cliente é capacitado a perceber o seu potencial inato e a reconhecer que detém a chave para criar uma vida plena e alinhada com a sua essência espiritual.

8 - A Importância da Espiritualidade e da Terapia Alternativa na Compreensão Empática

A espiritualidade desempenha um papel fundamental na jornada humana de autoconhecimento e crescimento. No contexto da terapia alternativa, reconhecemos que a espiritualidade é um elemento essencial a ser considerado na compreensão holística do paciente.

A espiritualidade não se limita a crenças religiosas; abrange a busca de significado, propósito e conexão com algo maior do que nós mesmos.

Os terapeutas de terapia alternativa compreendem que a espiritualidade é uma dimensão essencial da experiência humana e reconhecem a sua importância ao trabalhar com os pacientes.

A empatia desempenha um papel crucial nesta abordagem. Um terapeuta empático é alguém que se esforça para compreender profundamente o mundo interior do paciente, incluindo as suas crenças espirituais e valores.

Isso envolve ouvir atentamente, sem julgamento, e estar disposto a explorar as questões espirituais que podem surgir durante a terapia.

Ao adotar uma postura empática, o terapeuta cria um espaço seguro e acolhedor onde o paciente se sente à vontade para discutir questões espirituais profundas e, assim, explorar a sua jornada espiritual com maior clareza e compreensão.

A terapia alternativa, com a sua abordagem holística, reconhece que a espiritualidade é uma parte intrínseca da vida de muitos indivíduos.

Ao integrar esta dimensão na terapia, os terapeutas capacitam os pacientes a explorar a sua espiritualidade de forma mais profunda, alinhando-a com os seus objetivos terapêuticos e promovendo um sentido mais amplo de bem-estar e crescimento pessoal.

Assim, a postura do terapeuta na compreensão empática do paciente, especialmente no que diz respeito à espiritualidade, desempenha um papel essencial no processo terapêutico, permitindo uma abordagem mais completa e eficaz para o desenvolvimento pessoal e a cura.

9 - Dicas Práticas para Terapeutas em Terapias Alternativas

Oferecer terapia alternativa requer muito mais do que conhecimento técnico; exige a criação de um ambiente acolhedor, a empatia na comunicação, a definição clara do papel do terapeuta e a garantia de sigilo. Aqui estão algumas dicas práticas para terapeutas:

1. Organização do Espaço:

- Crie um ambiente calmo e acolhedor, com iluminação suave, cores relaxantes e decoração que transmita tranquilidade.
- Mantenha o espaço limpo e bem-organizado para promover uma sensação de ordem e segurança.

2. Comunicação Empática:

- Adote um tom de voz suave e tranquilo para transmitir calma e conforto ao paciente.
- Escute atentamente e com empatia, demonstrando interesse genuíno pelas preocupações e experiências do paciente.
- Use a linguagem de forma acessível, evitando jargões técnicos, para que o paciente se sinta compreendido.

3. Explicação do Papel do Terapeuta:

- Explique ao paciente o seu papel como terapeuta de terapia alternativa, destacando que está ali para apoiar o seu bem-estar emocional e físico.
- Esclareça que a terapia alternativa complementa outras abordagens de saúde e não as substitui. Encoraje a colaboração com outros profissionais de saúde, quando necessário.

4. Aplicação de Técnicas Alternativas:

- Apontar informações de forma seletiva, oferecendo o essencial sem sobrecarregar, é fundamental para que o paciente se sinta verdadeiramente ouvido e compreendido.

Essa abordagem permite que o paciente explore as suas próprias experiências e emoções de maneira mais profunda, promovendo uma participação ativa na sua jornada terapêutica e contribuindo para um ambiente de cura e crescimento pessoal.

5. Sigilo e Confidencialidade:

- Reforça a importância do sigilo absoluto em todas as interações com o paciente. Garante que todas as informações partilhadas são mantidas em estrita confidencialidade.
- Explica que tudo o que será dito em consultório não será replicado e ficará em segredo.

6. Avaliação e Aperfeiçoamento:

- Fica aberto a feedback construtivo do paciente e fica disposto a ajustar a sua abordagem terapêutica conforme necessário.
- Mantem-te atualizado com as novas técnicas e pesquisas na área de terapias alternativas para enriquecer o seu conhecimento.

Lembrando que a prática ética e compassiva é o alicerce de qualquer terapeuta de terapia alternativa. Ao criar um espaço seguro, comunicar de forma empática, respeitar o sigilo e fornecer orientação eficaz, e estarás a contribuir significativamente para o bem-estar e a jornada de transformação do teu paciente.

10 – Conclusão

Capacitando-se para uma Jornada de Transformação Espiritual

Neste módulo, explorámos a profunda essência do coaching espiritual e o seu objetivo central: alinhar o indivíduo com o seu propósito de vida e orientá-lo em direção a resultados significativos. Através das estratégias e diretrizes apresentadas, estamos preparados para guiar os nossos pacientes até às profundezas da sua própria essência.

É importante ressaltar que, num contexto de coaching espiritual, o nosso papel é de orientadores e facilitadores. Abraçamos a jornada do paciente sem julgamentos, criando um espaço seguro para a exploração interior.

A anamnese revelou-se uma ferramenta crucial para conhecermos a história e a jornada do paciente. As questões cuidadosamente formuladas são as chaves que abrem portas para uma análise profunda e, assim, proporcionam um entendimento holístico.

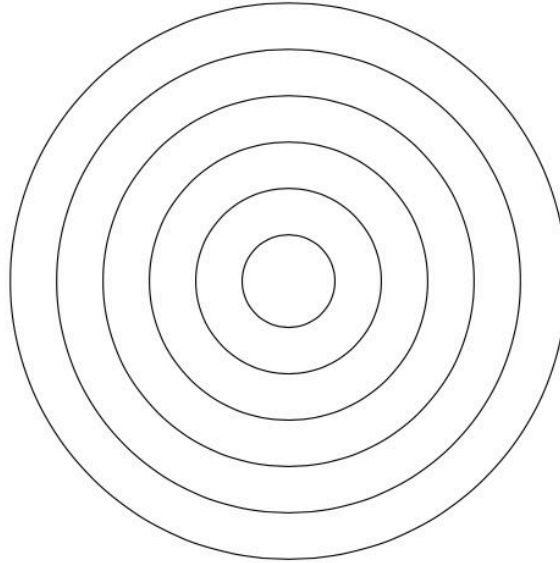
Em resumo, compreendemos que há aspetos essenciais a serem dominados para nos tornarmos coaches espirituais eficazes.

Através desta jornada de aprendizagem, estamos habilitados a ajudar os nossos pacientes a alcançarem uma versão mais autêntica e plena de si mesmos, capacitando-os a trilhar o caminho da transformação espiritual e do crescimento pessoal.

O coaching espiritual não é apenas uma profissão, é uma missão de guiar almas na sua jornada de descoberta interior e expansão da consciência.

11 – Anexos

MAPA QUÂNTICO



ÁREAS DO CENTRO AO EXTERIOR

- Área 1 – Pessoal
- Área 2 – Familiar próximo
- Área 3 – Profissional
- Área 4 – Social
- Área 5 – Sonhos, desejos e realizações
- Área 6 – Planeta e consciência global