

Guião de auto-hipnose

5 passos · cerca de 15 minutos · lê antes de começares

Antes de começar

Pratica sentado, num sítio calmo, e nunca a conduzir ou a fazer tarefas que exijam atenção. Uma sessão, uma intenção. Termina sempre com a contagem de um a cinco. Podes abrir os olhos quando quiseres.

Os 5 passos

- 1** Prepara o espaço e o corpo.
Pés no chão, mãos nas pernas, notificações desligadas. Três respirações lentas, com a expiração mais longa.
- 2** Fixa o olhar.
Escolhe um ponto um pouco acima da linha dos olhos. Diz por dentro: "As minhas pálpebras ficam cada vez mais pesadas." Fecha os olhos quando sentires vontade.
- 3** Aprofunda com uma contagem.
Conta devagar de dez até um. A cada número, imagina que desces um degrau e ficas mais relaxado.
- 4** Repete a tua sugestão.
Diz a tua frase três a cinco vezes. Depois imagina-te a vivê-la: onde estás, o que vês, como te sentes.
- 5** Regressa devagar.
Conta de um a cinco, com mais energia a cada número. No cinco, abre os olhos e fica sentado mais um momento.

Frases de exemplo

- "A cada respiração, fico mais calmo."
- "Confio na minha capacidade de aprender."
- "Falo com calma e as palavras chegam."
- "Mereço descansar sem culpa."

Curta, positiva e no presente: diz o que queres sentir, e não o que queres evitar.

A minha frase: _____

As minhas primeiras 7 sessões



Dia 1



Dia 2



Dia 3



Dia 4



Dia 5



Dia 6



Dia 7

Queres aprender hipnose a sério?

O curso Terapeuta Completo tem a hipnose como base. Formação certificada pela DGERT.

academiapedrofrias.pt/cursos