



Controle  
sua mente  
com a

**AUTO HIPNOSE**

# Parabéns!

Você acabou de dar o primeiro passo para usar a sua mente para trabalhar a seu favor!

O sucesso não está nas mãos dos acomodados, que diariamente se esforçam para buscar justificativas do por que suas vidas não são do jeito que eles gostariam, ao invés de tomar uma atitude. 🤖

Ao contrário! O sucesso está nas mãos daqueles que assumem as rédeas do próprio destino e buscam alternativas para se desenvolverem e se tornarem cada dia melhores. Você faz parte deste time! 🏆

Esse ebook é um manual prático e resumido de como você pode colocar essa máquina perfeita para trabalhar a seu favor e conquistar seus objetivos.

Ler com atenção é importante, mas mais importante do que isso, é colocar o conteúdo em **prática** nas próximas **72 horas**. Caso contrário, você corre o risco de voltar para o grupo dos acomodados. 😞

E você quer ter sucesso nas mãos, certo? 😊

Então vem comigo que vou te contar como fazer isso...

*“Ninguém consegue aprender hipnose através da observação. Deve-se experimentar a hipnose para entendê-la. Você deve fazer mais do que apenas observar de fora, olhe de dentro.”*

📖 - DAVE ELMAN

## O que você vai aprender com este livro

Você gostaria de ter mais autoconfiança?

Não seria maravilhoso ter uma autoestima inabalável?

E se você pudesse ter tudo aquilo que sempre sonhou, como seria? 😊

Bem, tenho uma boa notícia para você: **VOCÊ PODE CONQUISTAR TODAS ESTAS COISAS.**

É claro, a hipnose não é um gênio da lâmpada 🧞 que vai magicamente fazer você conquistar as coisas do dia para noite. Na verdade, a auto hipnose é uma ferramenta **incrível** que irá reprogramar suas crenças mentais negativas, transformando-as em atitudes mentais **poderosas e vencedoras.**

Pare para refletir: o que realmente está impedindo você de se tornar aquela pessoa incrível que você quer tanto ser?

A lista de razões pode ser grande: não tenho tempo, não tenho idade, não tenho dinheiro, não tenho “dom”, não tenho condições... mas tudo isso são apenas justificativas da sua mente consciente. 😊

Você cresceu ouvindo estas balelas e acredita de verdade que são elas que te impedem de conquistar o que você quer, mas vou te contar uma coisa: **isso não representa quem você é!**

Com este livro você poderá aprender como **acessar** de maneira rápida e eficaz, todos esses recursos incríveis para “formatar” o computador da sua mente, instalar os programas que você quer para ter uma vida mais plena e feliz!

Parece mentira 😊 não é mesmo? Então continue me acompanhando para ver por você mesmo como este processo é **simples.**

## Mas o que é essa tal de hipnose?

A primeira coisa que você precisa saber sobre a hipnose é que ela é um **ESTADO NATURAL DA MENTE**.

Aí você pensa... “*como assim gente?*” 🤔

Pois é... você tem uma máquina de hipnose na sala da sua casa. Imagina qual seja? Isso mesmo, a televisão. 📺 Quem nunca teve os olhos marejados de lágrimas numa cena emocionante de um filme mesmo sabendo que aquilo não era real, ou ficou tenso numa cena de ação a tal ponto que se desconectou completamente do que estava acontecendo em volta? Meus queridos... isso é pura hipnose!

Quer ver outro exemplo de hipnose natural? Um dispositivo portátil que você carrega todo o tempo com você: seu celular. 📱 As pessoas passam horas e horas rolando a timeline e recebendo milhares de sugestões que podem deixa-las felizes ou arrasadas, isso é também é hipnose. E como estes existem inúmeros exemplos:

- Procurar a chave do carro com ela no bolso ou procurar os óculos com ele no rosto: o nome disso é **AMNÉSIA**
- Assistir um filme de terror a noite com chuva e de repente ver um vulto passando na janela: o nome disso é **ALUCINAÇÃO**. 🧛
- Tomar um remédio placebo e se curar de uma doença psicossomática: o nome disso é aceitar **SUGESTÃO**. 🕯

Você compreende agora por que eu digo que a hipnose é um estado natural da mente? 🤔

E isso me leva a segunda coisa bastante importante que você precisa saber: **toda hipnose é auto hipnose**. Eu sei que isso pode soar estranho, mas vou te explicar.

Trabalho com hipnose a anos, já atendi centenas de pessoas e **NUNCA** hipnotizei ninguém. É verdade! Pode perguntar aos meus clientes. Meu trabalho como hipnoterapeuta é guiar o processo junto com a pessoa para ela possa acessar partes específicas de sua mente e fazer as reprogramações necessárias.

Até aqui, está ficando claro? Calma que no final do livro tudo vai se conectar e fazer sentido. Mas caso você tenha ficado com alguma dúvida e prefira conversar comigo, entre em contato agora pelo [whatsapp](#) ou por [email](#). Vamos em frente...

## Quando a Hipnose não funciona?



Agora que você já sabe que toda hipnose é auto hipnose você entende que só não é hipnotizável a pessoa que **NÃO QUER**. 😊

Todo ser humano com QI acima de 70 pode ser hipnotizado se quiser. Geralmente as pessoas não querem quando têm algum tipo de medo ou falsas ideias do que é hipnose.

Eu não as julgo, esse tema vive rodeado por mitos. Por isso acho importante abrir um parênteses aqui para falar sobre eles. Você verá que isso se torna até engraçado! 😊

E aí, preparado pra rir um pouco? Vou compartilhar com vocês algumas “pérolas” que ouço todos os dias na clínica...

### 🤔 E SE EU NÃO ACORDAR?

Essa é uma das minhas favoritas! Ninguém dorme na hipnose pessoal... na verdade se a pessoa dorme no meio do processo, precisará ser acordada pelo hipnotista para que seja capaz de seguir as instruções. Em HIPNOSE, a pessoa está ACORDADA, no CONTROLE, e sabendo TUDO o que está acontecendo.

### 😬 E SE EU NÃO ‘VOLTAR’ DA HIPNOSE?

Essa pergunta eu respondo com outra pergunta: voltar de onde gente? Nós não vamos a lugar nenhum, eu juro! Rsr rsrsrsrs. Vou repetir, na hipnose você está 100% consciente de tudo que está acontecendo, pode falar, abrir os olhos, se mexer, andar, ouvir os barulhos externos...

ou seja, você está 100% no controle. Quais as chances de você ficar 'preso' nesse estado? Faz sentido?

### 🤖 VOCÊ VAI DOMINAR E CONTROLAR A MINHA MENTE?

NÃÃÃÃÃÃÃOOOOOO. Primeiramente vamos separar hipnose clínica de hipnose de palco ok?

Se um hipnotista de palco disser ao seu sujeito para ficar colado na cadeira e isso representar uma ameaça para ele, ele simplesmente irá ignorar essa sugestão.

Mas usualmente a pessoa que vai a um show de hipnose quer se divertir e descontrair, logo, aceita a sugestão. Então se hipnose é um estado de foco e concentração, como é que alguém vai ser capaz de dominar a mente de alguém? Fica difícil, concordam?

### 🤖 UMA PESSOA EM HIPNOSE PODE REVELAR SEGREDOS?

Como uma pessoa que está 100% focada, será capaz de contar um segredo que não quer revelar?

Ainda não consegui entender essa... 🤖

Pronto, agora que você já riu um pouco dos mitos da hipnose, vamos entender como a sua mente funciona.

Vem comigo...



## Funcionamento da mente sem mistérios

A grosso modo podemos dizer que nosso cérebro 🧠 seria o hardware do seu computador e a mente a o software dentro dele.

O [modelo da mente](#) é um sistema representacional (isso significa que se você abrir a

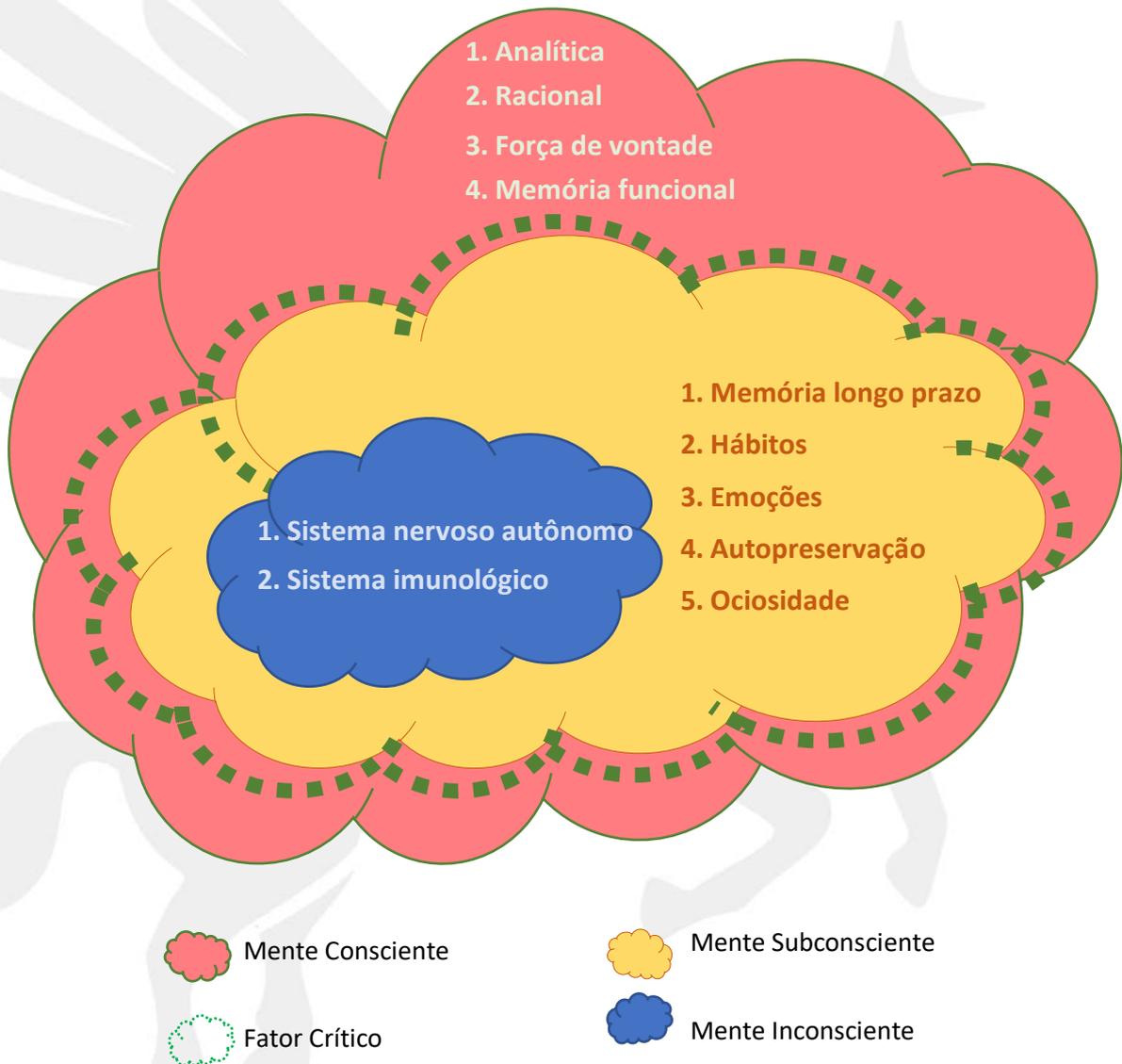
cabeça de alguém não encontrará a descrição que vou fazer agora na anatomia da pessoa) para compreender como nossa mente funciona.

Ele foi criado pelo incrível Gerald Kein fundador da [Omni Hypnosis Training Center](#), o maior centro de hipnose do mundo e o único com protocolo ISO 9001 para hipnose, e, onde eu me formei como hipnoterapeuta 😊

Gerald foi discípulo de Dave Elman que é o pai da hipnose clássica. Elman sabia como os problemas se formam na mente subconsciente e como eles podem ser resolvidos facilmente pela hipnose.

Ele dizia que a hipnose nada mais é do que: *“Atravessar o fator crítico da mente consciente e estabelecer no subconsciente um pensamento ou sentimento exclusivo e aceitável”*

Não entendeu? Não tem problema, acompanhe a explicação a seguir e o esquema do [Modelo da Mente](#) que você vai compreender melhor.



De acordo com este modelo nós temos 3 mentes: a inconsciente, a subconsciente e a consciente. Cada uma delas tem funções específicas para garantir que nossa mente determine a maneira como agimos, as decisões que tomamos, nosso comportamento e tudo mais.

## MENTE INCONSCIENTE

Ela é responsável única e exclusivamente por garantir o funcionamento básico de nossa fisiologia e suas funções vitais como o batimento cardíaco, respiração, sistema imunológico, digestão, etc. Tudo isso ocorre de maneira automática e sem esforço algum, logo, não lidamos muito com ela no processo da hipnose.

## MENTE CONSCIENTE

É a nossa mente que **PENSA**, onde passamos a maior parte do nosso tempo. Ela faz 4 coisas e nada mais:

1. Analisa: avalia as possibilidades, toma decisões e resolve problemas desde os mais simples (como a cor da sua roupa), até as mais complexas (que profissão seguir).
2. Racionaliza: essa função nos trás uns probleminhas pois ela é responsável por criar “justificativas” para as coisas, que na maioria das vezes não são reais.  
Ex: *eu vou comer mais um pedaço de bolo por que eu mereço* (sendo que você come por ansiedade).
3. Força de vontade: este é um recurso finito e deve ser usado com sabedoria. Você entende agora por que é tão difícil começar uma dieta ou parar de fumar? Por que você tenta fazer isso usando apenas a força de vontade ao invés de trabalhar na causa do problema.
4. Memória funcional: também conhecida como memória de curto prazo. É onde estão armazenadas informações que você precisa de bate pronto no seu dia a dia. Ex: seu nome, senha do banco, caminho do trabalho pra casa, data de nascimento, etc.



## MENTE SUBCONSCIENTE



Esta é a mente que SENTE, o REAL VOCÊ e a parte MAIS PODEROSA da sua mente pois pode te transformar no que você quiser: confiante, feliz, próspero.

Ela funciona como um computador. Pense assim, quando nascemos, nosso disco interno está vazio, temos zero informação dentro dele.

Ao longo da nossa vida, passamos por experiências e associamos emoções a elas que se transformam nas famosas programações mentais.

A razão pela qual não operamos como gostaríamos, é por que os programas que foram instalados na nossa mente no início da nossa vida não são os ideais. Mas falaremos disso logo mais. Por enquanto saiba apenas que ela é a “chefe da coisa toda”. Veja agora as funções desse poderoso chefão.

1. Memória de longo prazo: desde que você era um feto no útero da sua mãe, até os dias de hoje, tudo o que você viu, ouviu, tocou, cheirou está armazenado na sua memória de longo prazo. Ela funciona como uma câmera que capta as experiências e armazena todas elas num banco de dados ilimitado, por isso fica bem protegida num local bem profundo.
2. Hábitos: é o que desenvolvemos por repetição e podem ser classificados em bons, neutros e ruins.
3. Emoções: lembra dos fatos que estão armazenados na memória de longo prazo? Pois bem, a cada uma dessas experiências está acoplada uma emoção, que foi a forma que sua mente subconsciente “aprendeu” e interpretou aquela situação.

Imagine a seguinte cena: você, aos 6 anos de idade, apresentando um trabalhinho na escola. O fato isolado é totalmente desprovido de emoção, mas pode ser interpretado de diferentes maneiras: motivo de orgulho, superação, motivo de

medo, ansiedade; ou ainda, representar algo sem importância que passou despercebido e você se quer se recorda. Essas emoções estão guardadinhas juntamente com suas memórias, e são utilizadas quando a mente subconsciente acha necessário. O que nos leva a quarta próxima função.

4. Autopreservação: falando ainda da situação na escola. Vamos supor que sua mente subconsciente aprendeu que estar mediante uma situação de exposição é algo ameaçador e traumático, pois na primeira vez que você passou por esta experiência sentiu muito medo.

Na sua vida adulta, cada vez que você passar por situações de exposição como falar em público ou se posicionar numa reunião de trabalho, sua mente consciente vai dar um alerta *“Opa! Perigo! Preciso proteger este coitado de sentir medo novamente.”*

Imediatamente ela “libera” uma emoção (o famoso branco, mãos suadas, gagueira, taquicardia) que vai impedir você de se expor, e, na concepção dela, proteger você. É como se fosse um sistema imunológico emocional.

Você compreende agora, por que de vez em quando, você tem determinadas reações, mesmo quando não quer ter? Elas simplesmente emergem e costumamos repetir *“Foi mais forte do que eu, não sei o que aconteceu”*. Essa é a sua mente subconsciente em ação e quando ela decide agir, ainda que isso pareça totalmente ilógico e irracional, a mente consciente se finge de morta e se curva ao poderoso chefe.

Ela é implacável, pois é fruto de milhões de anos de evolução dos nossos ancestrais nas cavernas que ao encontrarem um predador poderiam reagir apenas de três formas: congelar, fugir ou lutar.

5. Ociosidade: essa é a última função da mente subconsciente e também é herança de nossos ancestrais. Como no passado havia uma escassez de alimentos, nossa mente percebeu que era uma boa estratégia economizar energia evitando qualquer tipo de fadiga. O problema disso é que nossa mente tende a manter e repetir os mesmos padrões, sejam eles bons ou ruins. Você entende agora por que é tão difícil ter novos hábitos como começar academia?

## FATOR CRÍTICO

Bem, agora que você já está craque nas funções da mente, vou te apresentar o último membro da família: o **fator crítico**.

O fator crítico “mora” na fronteira entre a mente consciente e a mente subconsciente. Sua função é bloquear a entrada e saída de sugestões e programações. Pense nele como o leão de chácara da balada ou o cão de guarda que está sempre alerta a quem pode e não pode entrar na sua casa.

Vamos entender isso na prática?

Suponhamos que você tenha um problema com a sua autoconfiança. Você vai até a livraria do shopping e compra uma série de livros de autoajuda para se sentir mais confiante.

Você passa o fim de semana devorando os livros e até faz uma lista de novos hábitos a adotar a partir de segunda feira.

Acorda de manhã, cheio de energia, lê os post-its com frases motivacionais coladas no espelho e repete internamente “*Hoje vai ser diferente*”.

Quando você chega no trabalho percebe um clima muito tenso e acha que as pessoas estão olhando estranho para você. De repente seu chefe anda em sua direção e pede para conversar a sós com você em sua sala. Pronto! Lá se vai as sugestões de autoconfiança. Você entra na sala, dominado por um milhão de pensamentos que invadem a sua mente e elevam seu nível de ansiedade a tal ponto que você não consegue se quer raciocinar direito.

Mas por que isso acontece?

Por que as sugestões que você leu nos livros de autoajuda, não batiam com a programação mental original de anos de experiências armazenadas no subconsciente. O cão de guarda da mente (fator



crítico) barrou a entrada das novas programações e, com isso, mandou por água abaixo seus planos de ser mais autoconfiante. 😞

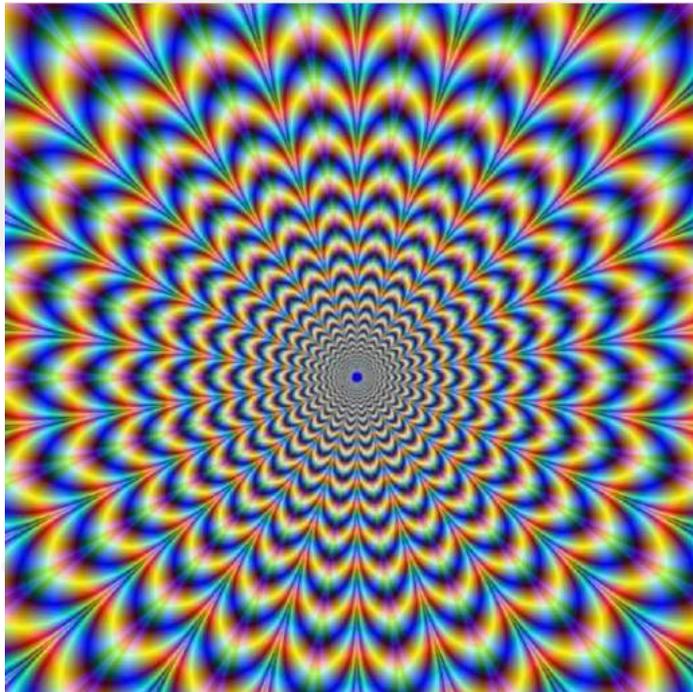
Por este motivo é que a hipnose é tão eficaz na resolução de problemas. Lembra da definição do Gerald Kein?

*Hipnose é o fenômeno de atravessar o fator crítico da mente consciente e estabelecer no subconsciente um pensamento ou sentimento exclusivo e aceitável.*

Traduzindo para o português: para isso funcionar **de verdade**, temos que dar um “olé” no **fator crítico**, **acessar o subconsciente**, identificar as ‘memórias + emoções’, que geraram programações que você não quer ter mais, e **substituí-las** por outras que te façam mais feliz.

Aí vem a pergunta do milhão: como é possível dominar o fator crítico?

A dica aqui é: **coloque os próximos passos em prática!** Eu já comentei isso no início do livro e reforço a importância de você fazer isso acontecer para ter sucesso, afinal, como você já aprendeu: **toda hipnose é auto hipnose.**



Se você ainda tem alguma dúvida sobre o modelo da mente, corre pro meu canal que tem um [vídeo](#) incrível explicando tim tim por tim tim como isso funciona. Já aproveite para curtir, seguir meu canal e ficar atualizado das últimas novidades sobre a hipnose! 😊

## O passo a passo da auto hipnose

A **auto hipnose** (vou chama-la de A.H daqui pra frente.) pode ser utilizada para tratar várias questões: amenizar dores físicas, fortalecer recursos internos como autoestima, vencer a insônia, alavancar o foco e melhorar muito sua performance em qualquer atividade. Sua maior vantagem é poder ser usada sem depender de um profissional qualificado para isso.

A estrutura este processo é simples e pode ser dividida em 4 passos:

- 1) Indução ao transe hipnótico
- 2) Aprofundamento
- 3) Receber as sugestões programadas
- 4) Emergir da hipnose

Vamos entender explorar um pouco cada uma delas?

O **primeiro passo** para se iniciar na prática da A.H. é buscar um lugar tranquilo onde você não seja incomodado. Busque uma posição confortável (de preferência sentado), elimine distrações e se entregue. A partir daí você pode escolher sua técnica de indução favorita.

A indução é um mero 'ritual' para fazer você relaxar . A mais conhecida é o relaxamento progressivo no qual você vai 'soltando' as partes do corpo, alguns gostam de fixar o olhar na chama de uma vela, imaginar-se num lugar tranquilo... use a imaginação!

Veja o que funciona melhor para você e note que quanto mais você pratica, mais rápido e mais fácil você acessa esse estado incrível, é como treinar um músculo: quanto mais você pratica, melhor você fica!

Então, feche os olhos e relaxe. Imagine e sinta que ondas de relaxamento percorrem todo o seu corpo eliminando todas as tensões, a partir de sua cabeça. Esteja conectado a sua respiração enquanto as ondas percorrem da cabeça aos pés, relaxando todos os músculos de



seu corpo. Sinta os músculos de seu corpo relaxando cada vez mais. A indução é a porta de entrada ao transe hipnótico, mas, para mantê-lo é preciso aprofundar.

Aí vem o **segundo passo**: aprofundamento. Para isso você pode criar visualizações que funcionem pra você: imaginar-se descendo numa escada rolante, ou uma contagem regressiva de 5 a 1 no qual você aprofunda seu relaxamento. Vale usar qualquer sugestão que faça aprofundar seu estado de relaxamento físico e mental.

Não subestime esta etapa! Ela é **primordial** para estabelecer uma comunicação efetiva com o subconsciente. Lembre-se que o relaxamento profundo é uma das maneiras de driblar o fator crítico e instalar novas programações mentais na sua mente subconsciente.



O **terceiro passo** é definir previamente frases com sugestões para o que você quer trabalhar (no final do livro há um monte de exemplos pra você se inspirar). Você pode gravar áudios (eu particularmente prefiro) ou escrever as frases em cartões. Mas aqui está o pulo do gato: se você optar pelos cartões escritos, leia pelo menos 5 vezes (sem esforço pra memorizar, pois está é sua mente consciente

trabalhando) e depois entre em auto hipnose. Se optar pelo áudio, recomendo que grave todo o processo (relaxamento, aprofundamento para depois entrar com as frases e dar um tempinho até emergir).

## DICAS PARA VOCÊ CRIAR SUGESTÕES MATADORAS!

### a) Somente frases afirmativas:

Atenção: a mente tem uma certa dificuldade de entender o 'não'. Quer ver? Se eu te disser, não pense em num elefante pendurado por bexigas. Certamente sua mente vai formar a imagem para depois anulá-la. Que tal substituir o "eu não sou inseguro" por "eu tenho muita autoconfiança". Parece bem mais lógico, não é?

### b) Use o tempo presente:

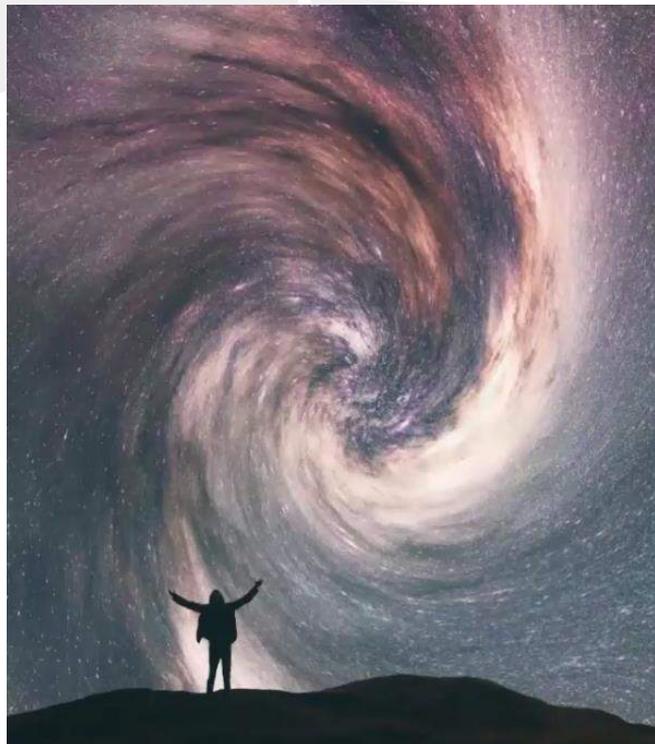
Se você disser a si mesmo: "Eu dormirei melhor à noite", a mensagem seu subconsciente entende é: "Algum dia, no futuro ele vai, vencer a insônia, mas quando será?" Por isso use o tempo presente, sugestionando o sentimento de que algo está em se fortalecendo exponencialmente "cada noite, quando vou dormir, coloco minha cabeça no travesseiro e adormeço mais rápido e facilmente"

### c) Como diriam os gringos

#### "Keep it simple":

Converse com sua mente consciente como se você falasse com uma criança de 6 anos: linguagem simples, específica e sem espaço para interpretações.

Substitua a sugestão "eu consigo enfrentar cada situação difícil que aparece na minha vida sem perder o bom humor" por:  
"Eu acho fácil tornar cada situação mais leve, com otimismo e bom humor".



O **quarto e último passo** é a **emersão** (pois ninguém ‘acorda’ da hipnose, a expressão correta é ‘a pessoa emerge da hipnose’).

Ela pode ser feita numa contagem progressiva de 1 a 5 e novas sugestões podem ser colocadas entre os números (para áudios). Se você optou por fazer as sugestões do cartão por escrito, programe sua mente para emergir da hipnose depois de um tempo definido.

Dica 1 - permanose: quando a pessoa emerge ela fica uma média de 30 a 60 segundos num estado que chamamos de “permanose”. Acontece que a mente consciente está ‘voltando’ a ativa e leva alguns segundos para isso. Portanto, quando terminar a auto hipnose, permita-se ter um ou dois minutos de recolhimento e aproveite para reforçar as sugestões que você quer.



Dica 2 - ressaca hipnótica: pode envolver letargia, tontura ou até mesmo uma leve dor de cabeça ao emergir da hipnose.

Se isso acontecer com você durante o processo basta você entrar em hipnose novamente e emergir devagarzinho que o desconforto irá sumir num passe de mágica.

## Como a auto hipnose pode me ajudar?

Parabéns! Agora você já está preparado para fazer sozinho sua A.H. e principalmente, sabe como usar a sua mente ao seu favor através das novas programações mentais. 🙌🙌🙌🙌🙌

Depois de ler isso tudo, você consegue entender que a amplitude dos benefícios da A.H. é ilimitada? Veja só alguns deles:

- ✓ Potencializar o processo de emagrecimento
- ✓ Aumentar o nível da auto estima e da autoconfiança.
- ✓ Trabalhar no controle do estresse e da ansiedade.
- ✓ É arrasadora para a tratar medos e fobias.
- ✓ Melhorar sua performance nos estudos, trabalho e esportes.
- ✓ Elevar na sua capacidade de concentração.
- ✓ Tratar vícios e adicções (tabagismo, álcool e drogas)
- ✓ Auxiliar nos processos de luto, tornando-os mais leves.

Eu uso a A.H. diariamente tanto para mim quanto para meus clientes e, por isso, acho importante lhe dizer que sua eficácia pode variar.

A A.H. menos eficaz, na minha visão é a 'genérica'. Isso acontece quando você faz uma busca no google e baixa uma série de áudios e vídeos genéricos para te ajudar. Isso pode até ter benefícios, mas entenda que a maior vantagem desse tipo de A.H. também é sua maior desvantagem: ela está ali prontinha pra ser usada, mas não foi feita para atender suas necessidades individuais. Por isso, não espere um resultado 100% assertivo, afinal cada pessoa tem uma necessidade específica ainda que apresente mesmo tipo de 'problema'.

A A.H. 'faça você mesmo' pode dar um pouquinho de trabalho e tem uma eficácia satisfatória. A ideia é que você prepare as suas próprias sugestões de forma clara e simples. Se você é do tipo que curte escrever, recomendo até que você faça um 'diário' para anotar as sugestões e vá aprimorando o conteúdo cada vez mais.

A prática de A.H. mais eficaz, sem sombra de dúvidas, é a **ancorada**. Esta é a melhor técnica pois é preparada sob medida por um profissional, especialmente para você, ou seja, as sugestões são customizadas usando uma linguagem conhecida pela sua mente subconsciente. O resultado disso é que suas novas programações mentais serão alavancadas muito mais rápido e facilmente.



Por fim, gostaria de dizer que embora a A.H. seja uma ferramenta muito poderosa, sua prática isolada tem eficácia limitada se compararmos seu uso associado a hipnoterapia completa.

Muitas vezes o subconsciente da pessoa desenvolve uma estrutura complexa de problemas com os simples objetivo de acobertar uma dor emocional profunda (lembra da função de autopreservação?) de algo que aconteceu no passado. Neste caso, é fundamental que você procure a ajuda de um hipnoterapeuta qualificado.

## Ideias para roteiro: por onde começar?

Se você ainda está um pouco confuso sobre como preparar as suas próprias sugestões, vou colocar aqui algumas ideias para você se inspirar e começar a criar os seus próprios roteiros.

**ATENÇÃO:** Para todas elas, é necessário que você faça a indução e aprofundamento primeiro; depois siga com as sugestões e por fim emerja da hipnose usando uma contagem de 1 a 5.

E lembre-se, você é o especialista de sua vida e só você sabe o que pode funcionar melhor em termos de conteúdo 😊

### Para aumentar sua autoconfiança

Tudo aquilo que eu quero, minha mente pode criar para mim pois sou implacável e vencedor! Sou capaz de transpor qualquer obstáculo facilmente, pois tenho muita autoconfiança.

Sou capaz de realizar tudo aquilo que me proponho a fazer facilmente, pois tenho muita autoconfiança.

Sou capaz de atingir qualquer objetivo facilmente, pois tenho muita autoconfiança.

Minha mente sabe como executar qualquer coisa que eu queira facilmente, pois tenho muita autoconfiança.

### Para diminuir a ansiedade

Tudo aquilo que eu quero, minha mente pode criar para mim pois estou no controle das minhas emoções!

Eu fico calmo e tranquilo em todas as situações, pois estou no controle das minhas emoções.

Eu acho fácil tornar qualquer situação mais leve, pois estou no controle das minhas emoções.

Eu contorno os obstáculos com bom humor, pois estou no controle das minhas emoções.

Minha respiração flui profundamente, de maneira agradável e calma pois estou no controle das minhas emoções.

Todas as situações me ajudam a perceber que sou seguro e confiante, pois estou no controle das minhas emoções.

Todas estas sugestões se fortalecem em minha mente de maneira definitiva, pois eu estou no controle das minhas emoções.

### **Para alavancar sua criatividade**

Tudo aquilo que eu quero, minha mente pode criar para mim pois minha criatividade é infinita!

Minha mente é incrível, pois minha criatividade é infinita!

Eu tenho uma fonte inesgotável de ideias e soluções, pois minha criatividade é infinita!

A criatividade se manifesta em tudo que toco e faço.

Todas as noites enquanto durmo, minha mente me presenteia com pensamentos surpreendentes pois minha criatividade é ilimitada!

Sempre que preciso de soluções, basta fechar meus olhos e respirar tranquilamente por 3 vezes que elas simplesmente pulam em minha mente, pois minha criatividade é infinita!

As pessoas se surpreendem com minha capacidade de criar e inovar pois minha criatividade é infinita. Eu sou a expressão da criatividade!

Meu potencial criativo, me preenche, me satisfaz e me faz feliz pois minha criatividade é infinita!

### **Para potencializar sua memória**

Tudo aquilo que escuto, vejo e faço fica gravado em minha memória de longo prazo e eu posso acessar essas informações facilmente sempre!

Minha memória é poderosa, tem espaço ilimitado e posso acessar tudo o que ela armazena facilmente sempre que quiser!

Minha memória é ilimitada e poderosa, com informações de tudo o que eu preciso em minha vida e posso acessá-las facilmente quando quero!

O caminho para acessar tudo aquilo que preciso é fácil e eu posso acessá-lo facilmente sempre que quiser!

Tudo aquilo que eu preciso vem à minha mente de maneira rápida clara e precisa, pois, posso acessar facilmente tudo aquilo que eu quiser!

A cada dia minha memória se expande mais e mais e posso acessar facilmente tudo aquilo que eu quiser.

Minha mente é como uma máquina perfeita e potente, minha memória fantástica é parte dela e posso acessá-la facilmente sempre que quiser. Eu me lembro de tudo de maneira rápida e fácil, pois minha memória é poderosa e posso acessá-la facilmente sempre que quiser.

### **Ficar ainda mais tranquilo em dias de provas e exames**

Eu fico sempre MUITO calmo nos dias de prova.

Eu consigo lembrar de tudo o que estudei e, mais do que isso, sou tomado nestes dias por uma imensa capacidade criativa.

Nada me perturba, pois, minha autoconfiança é inabalável e me sinto convicto de que vou obter um EXCELENTE RESULTADO.

EU SOU MUITO INTELIGENTE E CRIATIVO, sem mencionar a minha memória poderosa que traz facilmente à minha consciência toda a informação que preciso no momento que quero.

Minha coragem e confiança são tão fortes que crio em volta de mim uma aura de segurança que se expande a cada respiração, a cada movimento que faço.

Não há outra alternativa pra mim que não o sucesso, pois sou vitorioso e vencedor.

### **Programação mental para dinheiro e prosperidade**

Tudo aquilo que eu quero, minha mente pode criar para mim.

A lei da vida é a lei da crença: eu sou uma pessoa de sucesso.

Tudo aquilo que minha mente pode conceber eu posso alcançar pois eu tenho o controle da minha vida.

Eu tenho sucesso, eu espero o sucesso, eu sou o sucesso. Sou bem-sucedido em tudo que faço, pois eu escolhi ser vencedor.

Sou merecedor da prosperidade, eu atraio prosperidade em todas as áreas da minha vida, eu sou a prosperidade.

A prosperidade é meu direito natural que se manifesta através do sucesso na minha vida pessoal, financeira, profissional e familiar.

Eu sou um ímã de dinheiro, dinheiro é fácil.

Dinheiro, sucesso e oportunidade são atraídos para mim sempre.

Eu percebo todas oportunidades ao meu redor e aproveito cada uma delas para gerar ainda mais prosperidade e abundância financeira. Essa é minha programação definitiva!

## Gostou?

Espero que este livro tenha lhe trazido clareza do que é a hipnose, e principalmente tenha contribuído, para que você tenha uma vida mais plena e feliz.

Meu intuito aqui foi dividir algumas técnicas para colocar a sua mente para trabalhar a seu favor e quem sabe, te tornar mais um entusiasta desta ferramenta incrível que a hipnose.

Gostaria de aproveitar para te convidar a seguir a [Epopéia®](#) nas redes sociais (links abaixo da foto). Você terá acesso a um conteúdo de atual e de qualidade sobre hipnose, programação mental, autodesenvolvimento, psicologia, motivação, dentre outros. 😊

Ficou alguma dúvida? Quer dar uma sugestão? Entre em contato comigo pelo [WhatsApp](#).

Quer agendar uma sessão? Faça isso agora mesmo e online através do [link](#).

Obrigada 🙏 pela companhia e até breve! 🙌



**Sabrina Amaral**  
Formando heróis desde 2012

