

Método de Auto-Hipnose — Ormond McGill

(Ligeiramente modificado por Samej Spenser)

- 01) Familiarize-se com o propósito da auto-hipnose;
- 02) Escreva seu objetivo em termos positivos;
- 03) As palavras não são importantes. A IDEIA deve ser expressa em termos positivos;
- 04) Como objeto de fixação escolha uma vela. Deixe o ambiente escuro. Sente-se confortavelmente;
- 05) Fixe seu olhar na chama da vela. Não se concentre em nada em particular, apenas relaxe e deixe sua mente vagar. Deixe-se ir...
- 06) Respire profundamente pelo nariz, prenda o ar por 5 segundos e então exale muito lentamente pela sua boca. Repita isso 10 vezes. Você notará sua mente surpreendentemente tranquila;
- 07) Agora, pense consigo mesmo: “Os músculos do topo da minha cabeça estão relaxando. Posso sentir uma agradável sensação”. Pense nisso e você realmente sentirá isso. Então deixe seus pensamentos relaxarem todas as partes do seu corpo, uma a uma;
- 08) Agora pense em todo o seu corpo relaxando... O corpo todo relaxando...
- 09) Durante este processo você esteve olhando a vela. Seus olhos estarão a esta altura cansados. Pense que seus olhos estão tão cansados que precisam fechar-se;
- 10) Pense em como foi bom fechá-los, e agora você está começando a sentir-se sonolento. Tornando-se sonolento. Muito, muito sonolento...
- 11) Pense em sonolência. Pense em como sua respiração está se tornando (mais) profunda e lenta. Como seu corpo está num estado muito gostoso;
- 12) Você começará a sentir uma sensação agradável infiltrar-se em seu corpo. Você começa a adentrar no mundo do sono hipnótico;
- 13) Continue repetindo essas sugestões mais e mais, até que todas as sensações do corpo praticamente cessaram e você se sente sonolento e pesado. Você pode perceber este ponto quando notar que pensar nas sugestões de sono torna-se muito dificultoso e você quer relaxar... apenas relaxar;
- 14) Este é o ponto em que o subconsciente brota. Este é o momento de implantar as sugestões no subconsciente;
- 15) Agora lentamente, levante suas mãos e ponha as palmas delicadamente sobre suas orelhas. Então repita as sugestões que você escreveu e memorizou FALANDO ALTO para que você mesmo ouça;
- 16) Evite tentar raciocina-las, apenas repita-as de novo, de novo e de novo. Pelo menos 7 vezes;
- 17) Você se sentirá tão relaxado no final das repetições, que qualquer outra coisa além do relaxamento é desnecessário;
- 18) Deixe suas mãos descenderem, — nem rápida, nem lenta demais, mas na velocidade exata e ideal para assimilar suas sugestões —, e descansarem em suas pernas. Agora, cochile se você quiser. Se você for dormir ou apenas descansar não importa;
- 19) Gradualmente a sensação de sono desaparecerá e você despertará sentindo-se renovado;
- 20) No fim da sessão de auto-hipnose evite pensar sobre o sucesso ou insucesso das sugestões. Fique e permaneça tranquilo. As sugestões serão obedecidas na razão direta em que foram implantadas no subconsciente;
- 21) Como saberá se funcionou? Você conseguirá com facilidade as coisas que deseja conseguir;
- 22) Se for dormir, apague a vela por segurança.