



INICIACIÓN
**HIPNOSIS
DIRECTA**
TRANSFORMACIONAL



JESÚS MUÑOZ



Sobre Mi

Permíteme que me presente mi nombre es Jesús Muñoz, soy experto en Hipnosis, Coaching y PNL, hace mas de 13 años decidido dar un giro a mi vida, cansado de un trabajo que no me aportaba nada, me quitaba gran parte de mi tiempo y energía, comencé a buscar diferentes vías de darle sentido a mi vida, esto hizo que en mis manos cayera un libro de coaching y en ese momento empezó todo.

Durante todos estos años he invertido gran parte de mi tiempo y mi dinero en estudiar la mente humana, el campo del desarrollo personal y la hipnosis, he invertido en formación más de 40.000 euros en formación, me he convertido en un experto en diferentes áreas del crecimiento personal.

Llegando a crear y desarrollar mi propio método de **Hipnosis Directa Transformacional**, con el que enseñar a la personas esta increíble herramienta, la cual acceder a la programación interna de las personas, la Génesis emocional de sus problemas y trabajarlos de forma sencilla, rápida, sin la necesidad de procesos interminables y costosos.

Autor: **Jesús Muñoz.**

CEO: **Hipnosis Directa Transformacional**

Mi misión es ayudar a personas como tú a encontrar un nuevo sentido a su vida o reforzar el camino que ya han escogido, se del gran impacto que puede tener la Hipnosis, el coaching o la PNL en la personas, porque yo mismo he vivido este periodo de transformación en mi vida y he podido ayudar a que cientos de personas puedan acceder a ello.

Estoy 100% agradecido de todo lo que ha hecho por mi esta profesión y como he podido formar a mas de **900 profesionales** como **Expertos en Hipnosis Directa Transformacional**, una de las cosas más bonitas de la vida y poder dedicarte a lo que amas haciendo feliz a los demás.

En este libro busco presentarte todo lo que a mí me costado miles de euros, y cientos de horas de estudio, cursos, audios, libros, videos, etc... Pero tranquilo he conseguido sintetizar toda esta información para que puedas beneficiarte de ello sin realizar esa enorme inversión ni perder cientos de horas en formaciones que no aportan ningún método claro.

Todo lo que vas a leer en estas páginas es la voz de la experiencia, y la constancia lo que ha conseguido que pueda seguir viviendo de ello durante todos estos años. Y haber a mas de 8000 personas con problemas como Tabaquismo, bajar de peso, ansiedad, estrés, fobias, miedos, depresión, bloqueos emocionales, creencias limitantes...

Que vas a encontrar en este Libro

Antes de comenzar esta lectura te quiero pedirte un último favor, me gustaría que leyeras mi Libro en un lugar tranquilo, sin que nada ni nadie te moleste, necesitaras apenas unos 30 minutos, pero necesito que nada te distraiga para que puedas absorber toda esta información, sería bueno que apagaras tu teléfono móvil, televisión o cualquier otro dispositivo que puedas alejar tu atención de estas páginas.

- Vas a conocer la verdad sobre la hipnosis lo que nadie quiere contar, que es realmente la hipnosis, porque es tan efectiva y como es una herramienta tan poderosa para generar cambios en las personas. La hipnosis no es ningún tipo de técnica mística ni mágica, vas a poder comprobar como cualquier persona puede ser hipnotizar con mi **método de Hipnosis Directa Transformacional** y con una efectividad del 100%.
- En este libro vas a conocer un método paso a paso, para realizar una sesión de hipnosis, me costó muchas horas de estudio y gran cantidad de dinero, diseñar un método que fuera efectivo para todo el mundo, lo he probado y testado en más de 8.000 personas y puedo decir que es efectivo al 100%.
- Encontraras la manera de aprender todo lo que se sobre la hipnosis sin gastarte miles y miles de euros y con apenas unos minutos de práctica diaria, he sintetizado toda esta información para que puedas aprender hipnosis casi sin darte cuenta, de forma automática.

Antes de que comiences, esto es importante

Antes de que comiences en la lectura, con el fin de que puedas sacarle el mayor partido a esta guía de iniciación y conocer un poco tanto de mi como Mentor, como de la Hipnosis Directa Transformacional te voy a pedir que te unas a mis redes sociales y canales donde extiendo de forma gratuita lo referente a la Hipnosis Directa Transformacional.

En primer lugar mi canal de Instagram donde publico de forma periódica pequeños videos o artículos, esta es una de las maneras mas rápidas de tener información diaria y poder contactar personalmente conmigo.

Mi cuenta de IG: [@JesusmgMundset](https://www.instagram.com/JesusmgMundset)

Cuando me agregues mándame un Saludo!!

Mi siguiente vía de difusión es mi canal personal de Youtube donde comparto videos, podcast sobre Desarrollo personal, hábitos, crecimiento personal, mentalidad, si te suscribes al canal seras el primero en recibir videos semanales sobre desarrollo personal.

Canal de YouTube: [JesusmgMindset](https://www.youtube.com/JesusmgMindset)

Por ultimo un Canal de Telegram, donde ya hay mas de 1200 alumnos, únete si quieres aprender los conocimientos básicos sobre la Hipnosis Directa Transformacional.

Canal de Telegram: [Escuela de Hipnosis Directa Transformacional](https://www.telegram.com/jesusmgMindset)

Es Posible Hipnotizar a cualquier Persona

El 90% de mis clientes, ya habían acudido a varios centros, probado varias terapias diferentes, con distintos terapeutas, coach, psicólogos e incluso estaban tomando algún tipo de medicación prescrita.

Acudiendo a mi como uno de sus últimos recursos y llenos de incredulidad de a ver mal gastado su dinero durante meses o años, créeme que te voy a enseñar un método para hipnotizar sin posibilidad de fallo y con un altísimo porcentaje de éxito. Cuando llevas más de 10 años estudiando y has escuchado a decenas de formadores te das cuenta de varias cosas:

- Hay gente realmente buena como terapeuta, pero no te enseña todo lo que sabe y se guarda sus mejores técnicas para que acudas a él como paciente.
- Muchos formadores te dan mucha teoría, pero cuando llegara la hora de la práctica observas como ellos mismos carecen de la práctica y su única experiencia es en el campo de la teoría.
- Cuando comienzas a realizar cursos, te das cuenta de que muchos de estos formadores están más enfocados en venderte su siguiente curso, que en enseñarte lo necesario para que puedas emprender tú mismo el camino en solitario.

- Explicar la hipnosis como algo misterioso y peligroso, recuerda que el estado hipnótico es algo que experimentamos a diario y de forma natural, por lo cual no conlleva ningún tipo de peligro ni riesgo.

Lo positivo de todo esto, es que yo ya pase por todas estas horas de formación e invertí en decenas de cursos, para desarrollar un método lo suficientemente efectivo que pueda estar al alcance de cualquier persona que quiera aprender hipnosis o adquirir más conocimientos sobre ella, de una forma práctica y fácil

- Ningún curso de enseña a cómo crear un negocio desde cero y escalarlo, no solo es importante la información teórica o práctica que pueda tener una formación.

Es todavía más importante que te formen en un sistema que te ayude atraer pacientes y poner tu negocio a rodar.



Que es la Hipnosis de verdad Existe

La hipnosis existe y es un fenómeno que experimentamos varias veces a lo largo del día, seguramente durante los minutos que llevas leyendo este Libro, tú mismo hayas experimentado algún momento hipnótico, es un estado de concentración máxima, donde nuestra mente inconsciente toma el control y nos ayuda a acceder a todas nuestras herramientas internas, probablemente si te pregunto cuántas veces tienes que pensar en cómo se cambia la marcha de tu coche o como es el camino de vuelta del trabajo en coche, ni siquiera lo recuerdes, tu mente inconsciente ha aprendido a realizar el camino, y tú has puesto tu piloto automático,

El 80% de las acciones que realizamos a lo largo del día las hacemos en modo automático, a través de programas que ya hemos generado con la repetición o patrones de comportamiento heredados, la Hipnosis nos regala la posibilidad de acceder a esos patrones, nuestras creencias limitantes, bloqueos mentales y desde hay generar cambios de forma sencilla automática, sustituyendo programas antiguos por unos nuevos y mas saludables.

Con las diferentes técnicas que puedes ver este libro de Iniciación a la Hipnosis Directa Transformacional, aprenderás a facilitar un camino al inconsciente, que le ayuden a tu cliente a superar cualquier obstáculo o trauma, con la hipnosis podemos aliviar y eliminar diferentes problema tales como adicciones, problemas alimenticios, ansiedad, estrés, fobias, depresión, dolores crónicos, creencias limitantes...

Definición Teórica de la Hipnosis

Etimológicamente Hipnosis viene del Griego HYPNOS, en la mitología griega Hypnos era la personificación del sueño, hijo de Erebo y Nix y hermano gemelo de Thánatos, que significa adormecer. Es prácticamente imposible saber dónde comenzó la Hipnosis. Las primeras referencias sobre la hipnosis datan de hace 3500 años, los egipcios lo llamaban la Cura del Sueño donde ya era empleada con fines médicos.

Fue sobre el Siglo XVIII, cuando comienza a ser utilizada de una manera abierta por el Suizo Franz Antón Mesmer considerado uno de los padres de la hipnosis moderna, que la denominó como "Mesmerismo", la cual utilizaba un hipotético magnetismo animal, donde hacía uso de imanes situados en diferentes partes del cuerpo.

Mesmer metía a sus pacientes en unas cubas llenas de agua magnetizada mientras tocaban música con una luz tenue y hablando en voz baja, en ese clima se decía que las personas entraban en un estado de trance.

No comenzó a llamarse Hipnosis hasta que un cirujano escocés, de nombre Braid, la denominó de esta manera. Él definió la hipnosis como un sueño nervioso, el método que el propio Braid utilizaba para inducirlo era la fijación en un objeto brillante en movimiento a pocos centímetros de los ojos, de este modo el sujeto lograba una fuerte concentración de la atención.

En España se empezó a utilizar la hipnosis en el año 1986 de la mano del premio Nobel en Medicina Ramón y Cajal, donde empezó a utilizarse la hipnosis en el ámbito hospitalario.

La Hipnosis, como tal, no es ningún tipo de Terapia. La Hipnosis es una herramienta terapéutica que nos facilita el trabajo desde un plano diferente al plano cognitivo y sensor que tiene la parte consciente de nuestro cerebro, es en estado de hiper-consciencia donde podemos aplicar un tipo de terapia, protocolo o tratamiento como es en el caso de las adicciones, fobias, miedos, etc.

Si es verdad que, este estado de vigilia, puede ser aprovechado para realizar ejercicios de relajación y mejorar estados de ansiedad o estrés. Las técnicas que se utilizan en hipnosis son muy similares a las que se pueden ver en clases de meditación, mindfulness o ejercicios de relajación guiada.

Todas las personas pueden ser Hipnotizadas, la diferencia entre unos y otros es la susceptibilidad y rapidez con la que podemos llegar a alcanzar este estado, el trabajo de trance hipnótico básicamente es un ejercicio de colaboración y de aceptación.

A través de la Hipnosis penetramos en la mente no consciente del paciente, ahí donde están los recuerdos escondidos o traumas de nuestra infancia, esa parte puramente emocional capaz de emocionarse ante una película romántica o asustarse ante una película de terror, de ahí que nos sea tan fácil regular desequilibrios emocionales de forma automática y duradera.

Está totalmente comprobado la efectividad de la Hipnosis para tratar desequilibrios como: Ansiedad, depresión, fobias, estrés, insomnio, adicciones, trastornos psicosomáticos, trastornos alimenticios, dolores crónicos.

Todas las noches antes de dormir entramos en un proceso Hipnótico, lo cual contesta a la pregunta de si todas las personas son susceptibles a entrar en hipnosis, la respuesta evidente es “sí”, todos y cada uno de nosotros experimentamos un momento hipnótico cuando nos vamos a la cama a dormir:

- Relajación.
- MOR = Movimientos oculares rápidos.
- El cerebro emite una serie de ondas que inhiben el consciente y desinhibe el inconsciente.

Se aumenta la sugestión del paciente al dejar al inconsciente que controla la parte instintiva, sin la barrera censora del consciente, siempre y cuando no se toque el código ético del paciente.

La parte consciente del cerebro que viene a ser el 12%, donde se aloja la razón y la lógica, presenta una barrera Cortical censora, esta barrera es la que se encarga de analizar y evaluar qué datos pasan a la parte inconsciente del cerebro (88% restante).

Mediante la técnica de Hipnosis se puede hacer creer al consciente que entra en una fase de sueño, ya que se inhibe y el subconsciente toma el control. De esta manera, si introducimos información podríamos atravesar la barrera cortical censora, siempre y cuando dicha información no vaya en contra del código moral del paciente, como señalamos antes.

La parte no consciente del cerebro es emotiva, no puede calcular por lógica ni raciocinio, si es verdad o mentira, correcto o incorrecto, si es exagerado o desproporcionado, solo se limitará a cumplir aquello que se le ha dicho, nuevamente sin romper el código ético del paciente.

Entonces, ¿qué es lo peor que puede pasar? Nada. No se conocen efectos secundarios en personas mentalmente sanas. Lo peor que nos podría pasar, en un tratamiento de Hipnosis, es que el paciente se quede dormido, si esto ocurriera se le despertaría de manera tranquila y sin sobre saltos.

La Hipnosis es un ejercicio de concentración y una historia bien hecha:

- Concentración: Aislar al paciente de su entorno para que se enfoque en la voz del terapeuta, a través de unos ejercicios de relajación.
- Historia bien hecha: Visualizaciones y ejercicios que vamos a utilizar para profundizar en el estado hipnótico.

Definiciones de Hipnosis de las Principales Asociaciones

DEFINICIÓN DE HIPNOSIS DE LA AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (División 30 -Society of Psychological Hypnosis-, 2004)

“Habitualmente, la hipnosis conlleva una introducción al procedimiento durante la cual se dice a un sujeto que se le presentarán sugerencias de experiencias imaginativas. La inducción hipnótica es una sugerencia, extensa y amplia para usar la propia imaginación, que se da al comienzo (initial), y que puede incluir mayores detalles (elaborations) de la introducción.

Se usa un procedimiento hipnótico para fomentar y evaluar respuestas a las sugerencias. Al usar la hipnosis, una persona (el sujeto) es guiado por otra (el hipnotizador) para que responda a las sugerencias de cambios en la experiencia subjetiva, alteraciones en la percepción, sensación, emoción, pensamiento o conducta. Las personas pueden aprender también auto-hipnosis, que es el acto de administrar procedimientos hipnóticos a uno mismo.

Si el sujeto responde a las sugerencias hipnóticas, generalmente se infiere que se ha inducido una hipnosis.

Muchos creen que las respuestas y experiencias hipnóticas son características de un estado hipnótico. Aunque algunos piensan que no hace falta usar la palabra “hipnosis” como una parte de la inducción hipnótica, otros lo ven esencial.

Los detalles de los procedimientos y sugerencias hipnóticas diferirán según los objetivos de quien la practique, y de los propósitos de la tarea clínica o de investigación que se intenta realizar. Tradicionalmente, los procedimientos incluyen sugerencias para relajarse, aunque la relajación no es una parte necesaria para la hipnosis, pudiéndose usar una amplia variedad de sugerencias, incluidas las de alerta.

Tanto en ámbitos clínicos como de investigación se pueden usar sugerencias que permiten evaluar el alcance de la hipnosis comparando las respuestas con escalas estandarizadas. Si bien la mayoría de los sujetos pueden responder, al menos, a algunas sugerencias, las puntuaciones de las escalas suelen abarcar un rango que oscila desde lo elevado a lo insignificante. Tradicionalmente, las puntuaciones se han agrupado en las categorías de bajas, medias y altas.

Tal y como ocurre con otras medidas de constructos psicológicos escaladas positivamente, como la atención y el apercibimiento, la claridad de la evidencia de haber logrado la hipnosis se incrementa con la puntuación del individuo.”

DEFINICIÓN DE HIPNOSIS DE LA SOCIEDAD PSICOLÓGICA BRITÁNICA (2000-02)[1]

El término “hipnosis” designa la interacción que se da entre una persona, el “hipnotizador”, y otra persona o personas, el “sujeto” o “sujetos”.

En esta interacción, el hipnotizador intenta influir en la percepción, sentimientos, pensamientos y conductas de los sujetos, pidiéndoles que se concentren en una idea o imagen capaces de evocar los efectos que se pretenden conseguir.

Las comunicaciones verbales que el hipnotizador emplea para alcanzar esos efectos se denominan sugerencias.

La diferencia entre las sugerencias y cualquier otra clase de instrucciones, radica en que la sugestión implica que las respuestas experimentadas por los sujetos tendrán un carácter involuntario o se experimentarán sin esfuerzo.

Los sujetos pueden aprender a utilizar los procedimientos hipnóticos sin necesidad del hipnotizador, lo que se denomina “auto-hipnosis”.

La American Society of Clinical Hypnosis define la hipnosis con un estado de concentración o focalización de la atención, que puede ser inducido por otra persona, generalmente probando relajación, visualización, imaginación dirigida y sugestión, donde una variedad de fenómenos, como la atención en la percepción y memoria, amnesia, regresión en la edad, anestesia o analgesia, catalepsia, distorsión en la percepción del tiempo y alteración de la auto-imagen puede aparecer espontáneamente o respondiendo a la sugestión.

Al definirse el acto de hipnotizar, puede verse la similitud que hay con la práctica de control mental, parapsicología, manos santas, y líderes de sectas religiosas, que llegan a producir convulsión en las ceremonias esotéricas.

La British Medical Association define la hipnosis como un episodio pasajero de atención modificada en el sujeto, que puede ser producido por otra persona, y en el que diversos fenómenos pueden aparecer espontáneamente, o en respuesta a los estímulos verbales u otros, y que comprende una susceptibilidad agudizada a la sugestión y a la aparición en el sujeto de respuestas e ideas que no le son familiares en el estado de ánimo habitual, como la anestesia, parálisis, rigidez muscular y modificaciones vasomotoras que pueden ser reproducidas bajo hipnosis.

La American Psychiatric Association define la hipnosis como una concentración focal activa y atenta, unida a una relativa desconexión de la atención periférica. Dado que es una característica normal y ampliamente distribuida, y que la entrada en hipnosis se produce en forma espontánea, se trata de un fenómeno bastante frecuente.

La hipnosis tiene múltiples aplicaciones terapéuticas como: fobias, estrés, post-traumático, depresión, duelos, trastornos disociativos, somatizaciones, trastornos alimentarios, síndromes dolorosos, tabaquismo, etc.

La American Psychological Association define la hipnosis, como un procedimiento en el que un especialista sugiere a una persona que experimente cambios en sus sensaciones, percepciones, pensamientos o conducta.

Esta definición constata que, generalmente, el contexto hipnótico suele establecerse usando un método o procedimiento de inducción que puede adoptar formas muy diferentes, aunque las más frecuentes son las que incluyen sugerencias de calma, bienestar y relajación, así como instrucciones de pensar o imaginar experiencias agradables.

La hipnosis no es una forma de terapia (como el psicoanálisis o la terapia de conducta), sino un procedimiento que facilita la terapia psicológica. Por lo tanto, la hipnosis clínica debe ser usada por profesionales formados y con credenciales que avalen su capacidad como profesional. Además, estos profesionales deben haber recibido entrenamiento específico en el uso clínico de la hipnosis.

El Ministerio de sanidad y consumo entiende por hipnosis al conjunto de técnicas que permiten trascender a un estado de vigilia común, facilitando una focalización atencional, que permitiría una reducción del dolor, así como el tratamiento de ciertos síntomas relacionados fundamentalmente con los trastornos mentales, o emocionales.

Se entiende por tanto, que la hipnosis se mostraría como un conjunto de técnicas que permiten superar la atención convencional vigilia. La hipnosis, empleada con una orientación clínica, y bajo determinadas situaciones, podría facilitar el cambio de comportamientos, actitudes y emociones.

Que es la Hipnosis Directa Transformacional

Durante mas de 13 años me he formado en diferentes estilos y formas de interpretar la Hipnosis, desde la Hipnosis Ericksoniana, Hipnosis Clásica, Conversacional, Hipnosis Rápida, Hipnosis Regresiva y no solo eso tambien tengo Estudios en Coaching, PNL, Psicoterapia, Tapping.

En cada una de esas escuela enseñaban su método como el mejor y mas recomendable, pero la realidad es que cada uno de esos estilos y técnicas tienen aspectos muy recomendables y otros que hacen que los procesos a veces sean lentos e ineficaces.

Si realmente todas tienen aportes increíbles, por que estudiarlas de forma aislada y no coger lo mejor de cada una de ellas, para ser un Terapeuta mas efectivo, la finalidad de nuestro trabajo es ser ofrecer la mejor solución en el menor tiempo posible, sin embarcar a nuestro cliente en un proceso largo, donde los cambios son imperceptibles.

En eso consiste mi Método de Hipnosis Directa Transformacional, en la unión de lo mejor de cada una de esas Herramientas y técnicas para que cualquier alumno pueda aprender Hipnosis de forma sencilla e intuitiva, generar un negocio como Hipnoterapeuta Transformacional que le permita vivir muy bien de ello.

Estados de Profundización en Hipnosis

Nivel 1.

Es el primer estado del proceso de Hipnosis. El paciente tiene los parpados cerrados su respiración es tranquila, a veces incluso intenta abrir los ojos pero siente los parpados pesados pero no es capaz y puede producirse algún pequeño temblor en los parpados. Se puede comprobar este estado levantando alguno de los parpados para abrir el ojo y observaréis que el globo ocular esta hacia arriba, también si levantamos un brazo notaremos que esta flácido.

Nivel 2.

El paciente colabora con el terapeuta y se encuentra pesado, se van introduciendo respuestas visuales, kinestésicas y auditivas, se pueden empezar a manifestar fenómenos como catalepsia.

Nivel 3.

El paciente respira de forma abdominal, el pulso se ralentiza y la temperatura corporal puede llegar a bajar unos grados. En este estado, se pueden conseguir alucinaciones y fenómenos hipnóticos.

Respuestas Cerebrales al estado Hipnótico

Hans Berger, psiquiatra alemán y profesor de la Universidad de Viena, inventó el electroencefalógrafo en 1929. Este aparato registra las descargas eléctricas de la corteza cerebral y se utiliza para registrar las ondas cerebrales.

En el cerebro, cada frecuencia tiene distintos efectos sobre la atención, el comportamiento y las emociones. Éstas son las diferentes frecuencias con sus correspondientes ondas cerebrales:

Frecuencia Delta (De 0,1 a 2hz): Está asociada con estados relativamente inconscientes tales como el sueño profundo.

Frecuencia Theta (de 2 a 7hz): Está asociada con la somnolencia, el acceso a material inconsciente, la imaginación, la fantasía, la inspiración, la creatividad y el despertar.

Frecuencia Alfa (de 8 a 12hz): Está asociado con el estado de bienestar, no con un estado de sueño, sino de intensa tranquilidad y relax, actividades como dar un paseo, disfrutar del paisaje, tumbarse en la playa.

Frecuencia Beta (de 12 a 30hz): Está asociado al estado de Alerta consciente, se produce un estado de alerta y concentración, nuestro cerebro está implicado en actividades mentales como pueden ser dar un discurso, estudiando, realizando algún problema.

Falsos Mitos sobre la Hipnosis

Uno de los problemas con los que nos encontramos, habitualmente, a la hora de comenzar el proceso de reparación, a través de Hipnosis con el cliente, son la cantidad de falsas creencias en las que se haya envuelta la Hipnosis.

Antes de comenzar cualquier proceso es necesario e indispensable aclararle al paciente las falsas creencias sobre la Hipnosis. Si no es así, nuestro cliente consciente o inconscientemente está en alerta y, de alguna manera, dificultará el proceso.

Debemos asegurarnos que el paciente tiene la tranquilidad necesaria para depositar su confianza en nosotros y que no obstaculice el proceso.

Entre los más importantes Falsos mitos con los que te puedes encontrar, citaré los siguientes:

- Solo es para personas débiles de voluntad o poco inteligentes:

Esta creencia se debe al uso que se hace de la Hipnosis a nivel espectáculo, donde el sujeto parece ser sometido y controlado por el Hipnotizador. Está comprobado, mediante diversos estudios, que las personas con mayor capacidad e inteligencia tienen más probabilidad de alcanzar un trance Hipnótico.

- Me puedo quedar dormido para siempre:

Aunque la Palabra Hipnosis proviene del Griego HYPNOS que significa 'sueño', no es ningún estado donde el cliente permanezca dormido ni de pérdida de consciencia. Es un estado de Hiper-consciencia donde el cliente, a través de una relajación profunda, presta toda su atención a las palabras del Terapeuta.

- Hay que tener un don especial para trabajar con Hipnosis:

Cualquier persona puede aprender a trabajar con Hipnosis, no se necesita ningún talento ni poder especial para convertirse en terapeuta. Si es necesario tener una buena preparación, a nivel teórico-práctica, para desarrollarla con total seguridad y eficiencia.

- Me pueden leer el pensamiento y averiguar mis secretos:

Esto es otro de esos falsos mitos generados por la Hipnosis a nivel espectáculo, donde vemos que el sujeto parece estar en manos del Hipnotizador. Como he resuelto anteriormente, el paciente que se está sometiendo a Hipnosis es totalmente consciente de lo que está pasando y dueño de la situación. De hecho, cualquier estado de Hipnosis es un proceso de AUTO-HIPNOSIS, donde el paciente es guiado por el terapeuta, pero es dicho paciente quien tiene el control.

- Se pierde la Consciencia: No es que no se pierda la consciencia, pasa todo lo contrario. En el proceso de Hipnosis, el paciente adquiere un nivel de súper concentración, atenta y receptiva. Aunque el paciente se encuentre en trance, su mente no consciente tiene la capacidad de criticar y censurar, y puede ser común que, en alguna sesión de Hipnosis, el paciente salga de la sesión con la percepción de que no ha sido Hipnotizado por que se ha enterado de todo.

- La Hipnosis es peligrosa:

No tiene ningún tipo de peligro, ya que el estado de Hipnosis lo alcanzamos de forma natural varias veces al día sin la ayuda de ningún terapeuta. Partimos de la base de que quien va a tratar al paciente sea un profesional debidamente cualificado. Si es así, lo más extraño que puede pasar es que el paciente pase del estado de vigilia a un sueño natural y se le tenga que despertar para continuar con el proceso.



EFFECTIVIDAD HIPNOTICA

La Hipnosis ha demostrado gran eficacia en diferentes problemas emocionales, estos son algunos de los tratamientos en los que la Hipnosis ha demostrado grandes beneficios:

- Tabaquismo, la Hipnosis presenta una altísimo porcentaje de éxito, alrededor del 90%, el fumador consume Tabaco por que lo tiene asociado a diversos momentos de su vida, toda esas asociaciones se graban en la parte inconsciente de su cerebro, con Hipnosis accedemos a ese inconsciente consiguiendo cambiar todas esas asociaciones, reprogramar nuevos hábitos, liberándole completamente de la ansiedad y necesidad de consumir tabaco.
- Problemas de sobre peso. Por lo general las personas que tiene sobre peso es debido a la ansiedad por la comida, malos hábitos, bloqueos emocionales o traumas que les hacen volcar toda esa ansiedad por la comida, generalmente alimentos con alto contenido calórico, dulces, hidratos, comida industrial, con Hipnosis trabajamos la raíz del problema que les esta provocando esa ansiedad, programamos nuevos hábitos mas saludables que le permitan bajar de peso y mantenerse en su peso ideal,

- La Hipnosis para dolores crónicos o agudos. Muchos de los dolores sobre todo los que tienen un carácter crónico, repetitivo en el que aparentemente no viene provocado por ningún problema físico o traumatismo tienen un carácter emocional, como pueden ser episodios de migraña o cefaleas, fibromialgia, etc. La Hipnosis es demostrado gran eficacia en este tipo de dolores consiguiendo un progreso mucho mayor que con otro tipo de técnicas.
- Fobia o miedo. Este tipo de problemas viene provocados ya sea por impactos emocionales traumáticos o incluso miedos heredados de nuestros padres o hermanos mayores, estos miedos son asociaciones traumáticas que generamos en la parte inconsciente de nuestro cerebro, por eso el trabajo con Hipnoterapia accediendo a esa parte inconsciente del cerebro de nuestro cliente o paciente y realizar un trabajo Terapéutico desde ese mismo plano emocional inconsciente es tan efectivo y rápido, para que el sujeto pueda superar ese miedo.
- Depresión o estados de tristeza, desanimo. La gran mayoría de estas situaciones vienen provocados por eventos del pasado, que se han ido acumulando dando paso a este tipo de problemas emocionales, con Hipnoterapia Transformacional podemos trabajar esos bloqueos emocionales o creencias que le impiden salir de ese bucle de tristeza.
- Creencias Limitantes o bloqueos emocionales. El 80% de las acciones que realizamos a lo largo de nuestra vida lo hacemos a través de los pequeños programas que hemos generado en nuestra infancia, a través de el aprendizaje, la iniciación y nuestras experiencias, en algunas ocasiones estas experiencias traumáticas son una mochila de piedras con la que nuestros clientes cargan constantemente, esa mochila se reproduce a través de una voz interna que nos sabotea constantemente.

Estas son algunas de las principales aplicaciones de la Hipnosis Directa Transformacional, pero lógicamente no son las únicas.

La Hipnoterapia Transformacional es una Herramienta muy potente con la cual acceder al Inconsciente y desde hay trabajar cualquier problema emocional que nos este produciendo una sensación de malestar.

Ante la pregunta para que se puede utilizar la Hipnosis, la respuesta es... Para cualquier problema emocional, Psicológico o físico que tenga un trasfondo emocional.

Como iniciar la Sesión de Hipnosis

Debemos iniciar la sesión de manera correcta, con el fin de proporcionar al paciente la tranquilidad necesaria y la comodidad física ideal que favorezcan su colaboración. Todo ello, con el fin de eliminar los pequeños obstáculos que pueda poner el paciente, tanto de manera voluntaria como involuntaria.

La relación que establezcamos con el paciente es fundamental para comenzar el desarrollo de la sesión, por lo que debemos procurar que se sienta cómodo y tranquilo.

- **Empatía:**

Debemos comprender los puntos de vista de nuestro paciente y reconocer sus sentimientos aunque, en algunos momentos, difieran de los nuestros. Ponerse en los zapatos del otro con el fin de sentir lo que él está sintiendo.

- **Rapport:**

Conectar con el paciente, tanto a nivel verbal como no verbal. Posición corporal, ritmo de la voz, cadencia, tono, volumen...El paciente se tiene que sentir acogido.

- **Comodidad:**

Debemos sentar o tumbar al paciente en un lugar cómodo donde pueda descansar relajadamente, sin molestias. Aconsejarle que se desabroche la corbata si llevara, zapatos si los tiene demasiado tensos.

También es bueno que se desprenda de cadenas, anillos, colgantes y gafas, si las llevara puestas. Existen distintos tipos de sitios donde podemos sentar o tumbar al paciente: un diván, un sillón, silla... Asegurándonos que el paciente está cómodo, sin molestias en la espalda ni en el cuello.

- **Ropa:**

Aconsejar al cliente que acuda al centro en ropa cómoda, la ropa estrecha y muy ceñida quizá la apriete demasiado y le haga sentirse incomodo, es de gran importancia que también cuidemos nuestro atuendo de manera especial, aportando la suficiente seriedad que se requiere, especialmente el atuendo de zapatos, pantalón de vestir y camisa suele ser suficiente, algunos profesionales prefieren hacer uso de bata blanca.

- **Temperatura:**

La habitación debe estar a una temperatura agradable, sin que haga frio ni demasiado calor. En invierno es conveniente tener a mano una manta para poder arropar al paciente, en caso de que tenga frio.

Durante el proceso hipnótico, es común que su temperatura corporal pueda descender unos grados y, si el paciente comienza a sentir las manos o los pies fríos, nos dificultará llevarle al estado de Trance profundo que queremos alcanzar.

- **Ruidos:**

Debemos asegurarnos que nuestro lugar de trabajo está suficientemente aislado de ruidos y distracciones que puedan hacer que, el paciente, salga y entre continuamente en estado de Trance.

Si tuviéramos problemas con la acústica, es conveniente colocarle unos auriculares. También, es muy recomendable, poner música de fondo procurando que no sea demasiado estridente, así conseguiremos que cualquier ruido que pueda producirse rebote sobre la música y no llame tanto al atención.

- **Olores:**

Debemos prestar atención a los olores, sobre todo en los espacios cerrados como puede ser nuestra oficina, es muy útil tener algún tipo de humidificador con diferentes olores para poder ponerlos durante la sesión de hipnosis y por supuesto ventilar la habitación entre sesión y sesión.

- **Seguridad:**

Lo más importante de la sesión es que nuestro paciente se sienta seguro y protegido con nosotros. Recordarle que se saque de la boca cualquier chicle o caramelo, con el fin de que no pueda accidentarse. También deberemos explicarle, previamente, cualquier falso mito sobre la Hipnosis que pueda hacer que esté poniendo barreras durante el proceso.

Efectos y características de los fenómenos Hipnóticos

Cuando Hipnotizamos a un paciente y le llevamos a un trance profundo se producen un tipo de modificaciones a nivel físico, algunas de ellas reconocibles a simple vista y otras necesitaríamos de aparatos médicos para poderlas medir, las reconocibles a simple vista nos servirán de guía para poder seguir avanzando durante la sesión de hipnosis, algunas son muy evidentes y claras, otras nos llevaran un poco más de práctica y atención plena.

- Los músculos de la cara del paciente se relajan y su rostro se vuelve inexpresivo, sus labios y sus dientes se separan unos milímetros y algunos pacientes dejan caer la cabeza hacia delante o la recuestan sobre el sillón.
- Sus globos oculares comienzan a moverse y, en algunos casos, sus párpados tienen un ligero tic, por mi experiencia he observado que este tipo de fenómenos se observa en personas altamente visuales por lo cual deberemos hacer más hincapié en este canal representativo.
- Su sistema físico y psíquico se relaja, su cuerpo se vuelve más pesado y los movimientos corporales empiezan a ser inexistentes. En algunos casos, alguno de sus miembros llega a presentar catalepsia. En ocasiones este fenómeno hace que el paciente perciba cierta sensación de disociación entre su mente y su cuerpo, dando cierta sensación de inmovilidad.

- Cambio de la frecuencia de sus ondas cerebrales: Delta, Theta, Alfa, Beta. Esto solo podríamos comprobarlo a través de un electroencefalógrafo.
- Se reduce el ritmo de la respiración y, en algunas ocasiones su ritmo cardiaco.
- Se reduce su temperatura corporal. Es bueno tener una manta sobre todo en invierno para que el paciente no se enfríe.
- Aumenta su sugestionabilidad, el consciente se inhibe, y el inconsciente se desinhibe, siendo más fácil provocar cambios en el paciente. Este es el punto clave donde podemos empezar a generar cambios y es fácil acceder a todas sus herramientas.

Estos son algunos de los efectos que se producen cuando llevamos a un paciente a ese estado de Hipnosis profunda. Sin embargo, no quiero decir que si no se producen todos estos efectos el paciente no esté en Hipnosis. La mejor manera de averiguarlo es, al terminar la sesión de Hipnosis, preguntándole al paciente qué es lo que ha sentido y si ha sido una experiencia agradable.

Las diferentes respuestas también dependerán del tipo de sugerencias a las que estemos sometiendo al paciente. Si estamos haciendo algún ejercicio de Aversión, sus respuestas fisiológicas serán diferentes a cuando realicemos un ejercicio de autoimagen o reforzamiento positivo.

Comunicación Positiva, la Clave para formular Sugestiones

El lenguaje que utilizamos a diario en muchas ocasiones nos impide auto-motivarnos y actuar de forma fluida hacia nuestro objetivo, la Hipnosis es una herramienta excelente que nos puede guiar en la dirección correcta, para ello debemos aprender a formular las sugerencias de manera correcta.

Hay frases o adjetivos que nos decimos, que no nos son útiles y ponen más distancia a lo que deseamos, la forma en la que nos dirigamos a nosotros mismos es clave para conseguir esas metas.

- El "No" es una palabra que debemos eliminarla y transformarla por una frase más asertiva con carácter positivo. "Quiero mejorar mi salud" "Quiero ser mejor persona" "Quiero rendir más en mis estudios"
- El "mañana" o "algún día de estos". son palabras indefinidas que nos conducen a un camino largo y sin final, nuestra mente no sabe situar en el tiempo un mañana o un algún día, debemos definir perfectamente el momento y hablar en tiempo presente.
- El "tengo que" o "debo que", es una imposición, no es útil para formular objetivos, debemos cambiarlo por "quiero que" o "me gustaría que".
- "No creo que pueda hacerlo". "no sé cómo hacer eso" o "no puedo", son frases que encierran creencias limitadoras y ponen un freno en la consecución de objetivos, debemos cambiarlas por "voy aprender a"... "o voy hacerlo".

- "No creo que pueda hacerlo". "no sé cómo hacer eso" o "no puedo", son frases que encierran creencias limitadoras y ponen un freno en la consecución de objetivos, debemos cambiarlas por "voy aprender a"... "o voy hacerlo".
- El "sí pero" es una ventana de entrada a las excusas, el pero es el borrador universal, debemos enunciar los objetivos en tiempo presente, positivo y afirmativo.
- No es útil referirnos siempre al futuro del tipo "voy hacer", hay que expresarlo en presente, para que nuestra mente se ponga en marcha, "estoy haciendo".

Es importante que enseñemos a nuestros clientes como entrenar su mente para no cometer errores de lenguaje que les incapaciten y boicotean en sus intentos de conseguir metas, debemos estar atentos a nuestro lenguaje e ir modificándolo de forma que nos permitan alcanzar los objetivos que deseamos.

Usar el lenguaje de forma correcta nos va a motivar e impulsar hacia delante, de lo contrario los va a limitar.

Modelo VAK en Hipnosis

El modelo VAK se basa en uno de los principales sistemas de la Programación Neurolingüística, la cual describe como se estructura y trabaja nuestra mente, cada persona tiene desarrollado un canal sensorial que otro, por lo cual aprenderá o le resultará más fácil generar cambios cuando la información venga de dicho canal.

Para una persona visual una imagen valdrá más que mil palabras y tendrá desarrollada una memoria fotográfica.

Personas Visuales:

- Recuerdas imágenes, escenas, memoria fotográfica.
- Recuerdos visuales muy vivos, facilidad para imaginar paisajes.
- Utilizan palabras del tipo: Ves lo que te digo, No me puedo creer lo que veo, Ves lo que me estás diciendo, me encanta verte, me encanta ver la montaña nevada.
- Memorizan cuadros, esquemas, diagramas.
- Disfrutan con estímulos visuales como el arte, la pintura.
- Gran facilidad para recordar caras, ciudades, calles.
- Personas que les gusta el orden, disfrutar del silencio.

Personas auditivas:

- Recuerdan fácilmente las canciones.
- Les gusta tararear, hablar.
- Prefiere las experiencias verbales a las sensoriales.
- Utilizan expresiones del tipo: Has oído lo que me ha dicho, el ruido era insoportable, no me gusta cómo me hablas, háblame fuerte y claro, me llama mucho la atención, no sé, no me suena, nunca he escuchado eso.
- Son más tranquilos que los visuales.
- Les gustan las profesiones donde es importante escuchar.
- Les gusta escuchar la radio, discos.
- Dan mucha importancia a la voz de la gente, pudiendo llegar a molestarle algunos timbres de voz.

Personas Kinestésicas:

- Recuerdan mejor las experiencias que han experimentado, haciendo las cosas.
- Tienen más desarrollado el tacto, olfato y gusto.
- Usan expresiones del tipo: Siento lo que te he hecho, esto me sabe mal, siento que no me comprendes.
- Le gusta trabajar con las manos.
- Es más sensibles a las sensaciones de frío y calor.
- Son personas tranquilas.
- Les gusta el contacto físico como los abrazos.
- Actividades como bailar, yoga, meditar.

Recuerda que todos tenemos los tres canales, simplemente tenemos uno un poco más desarrollado que otro por lo cual, cuando empezamos a trabajar con el clientes debemos mandar información a sus tres canales y hacer un poco más de referencia en el que sentimos que tiene mayor sensibilidad.

Como crear un Cambio 100% eficaz

Para cambiar de manera eficaz hay que tener en cuenta las interferencias que entorpecen el cambio, para ello debemos tomarlas en cuenta para que no impidan dicho proceso.

- La persona o una parte de ella no quiere cambiar: En el caso de un fumador que no quiere dejar de fumar porque piensa que su vida no sería la misma, porque piensa que va a engordar, o se va a sentir solo sin su amigo el cigarro. Para conseguir generar un cambio eficaz debemos tener en cuenta las necesidades que cubre el cigarro y contemplar opciones que cubran esas necesidades, como la compañía, el físico, los nervios.
- No sabe representar su estado deseado: La persona no sabe cómo se comportaría si cambiara, debemos ayudarle a visualizar su estado deseado, aplicar técnicas de cambio que le ayuden a generar nuevos hábitos o dibujar nuevos caminos.
- No se permite cambiar: La persona no se da el permiso de cambiar ni la oportunidad, algunas personas necesitan un tiempo y un espacio para cambiar.

Podemos crear un cambio a través de los siguientes pasos.

1. Identificar el estado presente.
2. Identificar estado deseado.
3. Identificar los recursos adecuados. (Estados internos, fisiología, habilidades, datos información necesaria)
4. Trabajar para eliminar cualquier tipo de interferencias, utilizando los recursos que tenemos.

Para cambiar hay que.

- Querer cambiar.
- Saber cómo cambiar.
- Darse la oportunidad de cambiar.



Procesos de aprendizaje en Hipnosis

Estas son las 4 etapas del aprendizaje tradicional.

1. Incompetencia inconsciente: no saber hacer algo, y tampoco sabes que no lo sabes.
1. Incompetencia consciente: no sabes hacer algo, pero eres consciente, por eso en esta fase te esfuerzas y vas aprendiendo a adquirir esa habilidad.
1. Competencia consciente; En esta etapa ya puedes hacer lo que te propusiste dominar, pero requiere de toda tu atención.
1. Competencia inconsciente: Ya dominas eso que querías aprender y lo haces sin pensarlo, casi automáticamente.

Si practicas algo el tiempo suficiente y de manera constante, alcanzaras la cuarta etapa y crearas hábitos, es decir la habilidad se abra convertido en algo consciente, como puede ser conducir un coche o manejar los mandos de una video consola.

La forma más fácil de llegar a la cuarta etapa es generar hábitos que te apasionen, de este modo conseguirás ir avanzando en las diferentes etapas de forma sencilla.

Vale... Y ahora que

La gran noticia es que todo esto acaba de empezar, me alegro de que hayas decidido comenzar este viaje conmigo, desde hoy vas a poder ayudar a muchas personas y veras la efectividad de la hipnosis en tus clientes o pacientes.

Cuando realice mi primer curso de hipnosis me sentí entusiasmado a la vez que tenía algo de miedo, sentía tener en mis manos la herramienta más potente del mundo y no sabía cómo iba ayudar a todas las personas que podían necesitarla.

Por eso decidí crear mi Formación de Hipnosis Directa Transformacional, si alguien tiene una habilidad o un conocimiento que pueda ayudar a los demás, es su deber darlo a conocer y que entre todos podamos ayudar a miles de personas, supongo que has visto la película de cadena de favores, como la acción de una sola persona acaba impactando en la vida de millones de personas.

A partir de ahora eres tu quien decides coger la riendas de tu negocio, ya seas Terapeuta, Coach, Psicólogo o profesional de la salud o simplemente quieras dar un giro a tu vida y estés buscando una forma de ayudar a las personas a mejorar su vida desde la **Hipnosis Directa Transformacional**.

Jesús... Como puedo empezar

Te doy las gracias por haber dedica tu tiempo en leer mi Libro y conocer un poco más sobre mí.

Si quieres aprendiendo y formándote sobre Hipnosis Directa Transformacional, solo decirte que este Libro de Iniciación es la Punta del Iceberg, puedes seguirme en la distintas Redes Sociales y Plataformas donde subo Información.

 [Jesusmgmindset](#)

 [Jesusmgmindset](#)

 [Escuela de Hipnosis Directa Transformacional](#)



ESCUELA HIPNOSIS

DIRECTA TRANSFORMACIONAL