

REESCREVA *a sua* HISTÓRIA

COMO A HIPNOTERAPIA PODE
MUDAR A SUA VIDA

INCLUI
TÉCNICA
AUTO
APLICÁVEL

NUNO PEREIRA



Este e-book explora os fundamentos da hipnoterapia e como ela pode ser uma ferramenta poderosa para superar traumas e fobias. Com uma abordagem prática e acessível, o objetivo é informar o leitor sobre os benefícios da hipnoterapia, apresentando exemplos e estudos científicos da sua eficácia. Além disso, inclui um teste de autoavaliação para que o leitor identifique as suas áreas de maior necessidade, e um exercício simples e poderoso para recuperar a sua paz interior.

Nuno Pereira

ÍNDICE

01	Introdução à Hipnoterapia	02
	- O que é hipnoterapia? - Como funciona a hipnoterapia? - Mitos e verdades sobre a hipnoterapia	
02	Traumas e Fobias: Compreendendo o Impacto	06
	- O que são traumas e fobias? - Como os traumas e fobias afetam a vida cotidiana? - A importância de buscar ajuda	
03	A Hipnoterapia como Solução	11
	- Benefícios da hipnoterapia no tratamento de traumas e fobias - Estudos de caso: Histórias de sucesso - O que esperar de uma sessão de hipnoterapia	
04	Autoavaliação: Identificando as Suas Necessidades	14
	- Teste de autoavaliação - Interpretação dos resultados	
05	Comece Hoje o seu caminho para a Paz Interior	16
	- Técnica de respiração de coerência cardíaca - O Que é a Respiração de Coerência Cardíaca - Como Aplicar	
06	Próximos passos	19
07	Conclusão	20
08	Sobre Nuno Pereira	21

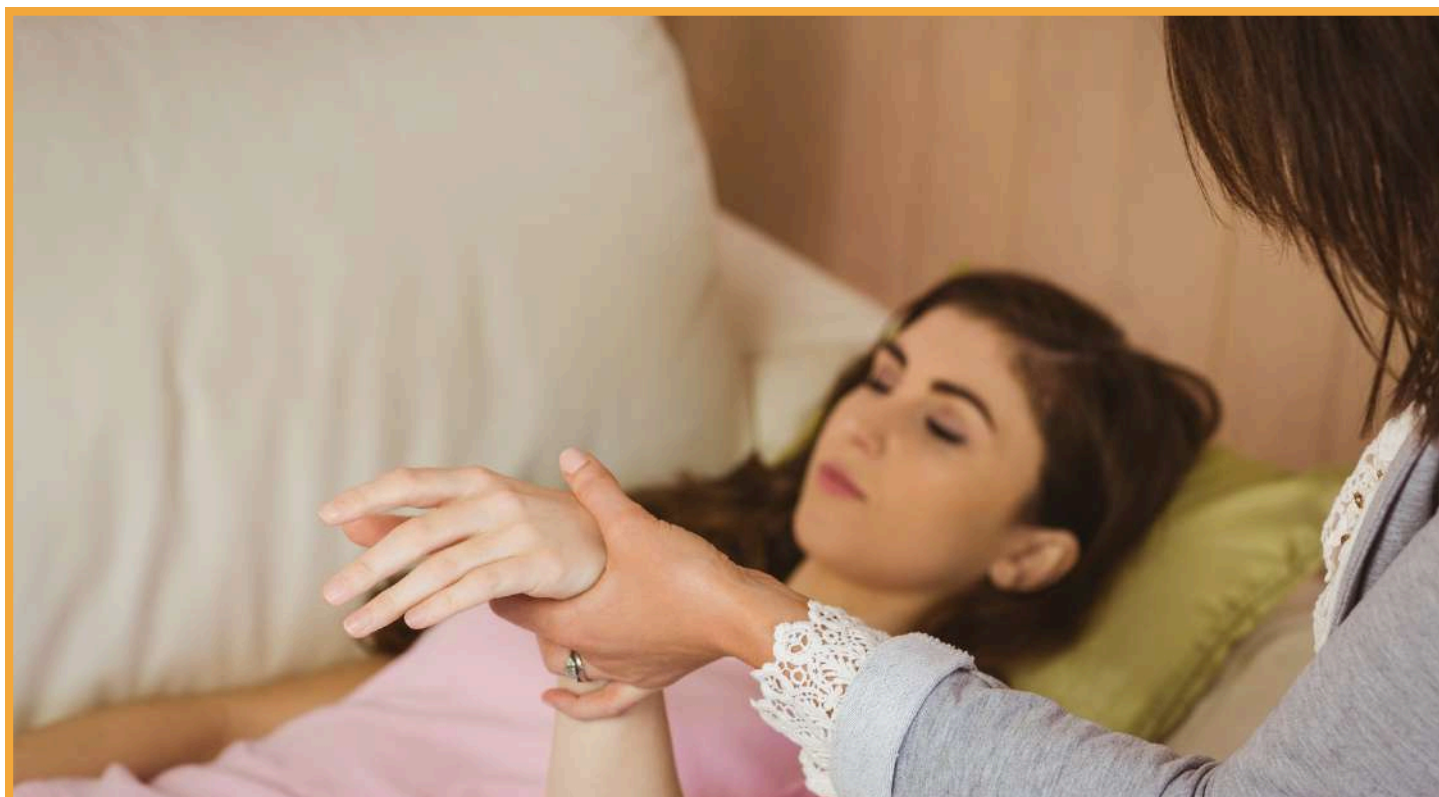
Introdução à Hipnoterapia

O que é hipnoterapia?

A hipnoterapia é uma prática terapêutica que utiliza uma mistura de concentração focada, atenção e relaxamento para ajudar um indivíduo a alcançar um estado elevado de consciência, também designado por transe. A hipnose é frequentemente usada para entrar neste estado de consciência ampliada, permitindo ao indivíduo explorar pensamentos, memórias e emoções que podem estar na raiz dos seus problemas, e lidar com emoções dolorosas ou tornar-se mais aberto a sugestões que possam trazer mudanças positivas. É uma abordagem segura e não invasiva que pode ser utilizada para tratar uma variedade de condições, incluindo traumas e fobias.

Como funciona a hipnoterapia?

Durante uma sessão de hipnoterapia, o terapeuta guia o cliente a um estado de relaxamento profundo, onde a mente torna-se mais focada e receptiva a sugestões. Empregando técnicas que promovem um estado de conexão ao mundo interior do cliente, o terapeuta auxilia o cliente a aceder ao seu inconsciente, desvendando e transformando padrões psicológicos, emocionais e comportamentais que estão a afetar o seu bem-estar físico, mental e emocional.



MITOS E VERDADES SOBRE A HIPNOTERAPIA

É comum que existam mitos sobre a hipnoterapia, como a ideia de que o hipnotizador controla a mente do cliente. Existem muitos equívocos e mitos a respeito da hipnose, que levam a não aceitação completa da mesma, tanto pela classe médica quanto pelos potenciais pacientes. Isto ocorre porque, erroneamente, existe a ideia de que o hipnotizador controla a mente do cliente. O mito da hipnose como domínio mental é, infelizmente, alimentado pelo cinema e pela televisão, pelos hipnotizadores de rua e de palco. Por vezes a hipnose é considerada como uma espécie de magia ou bruxaria e, portanto, eficaz em qualquer circunstância.

Nada mais errado, hipnose não é nada disso, não é panaceia para todos os males. Na verdade, a hipnoterapia é uma colaboração entre o terapeuta e o cliente, onde o último mantém o controle total sobre as suas ações e decisões. Podemos mesmo dizer que **toda a hipnose é uma auto hipnose.**

A Hipnoterapia é uma ferramenta terapêutica muito eficaz em muitas áreas, segura e com evidências científicas, se utilizada por profissionais éticos e devidamente capacitados.

Eis alguns dos mitos mais comuns:

01

Estarei a dormir durante a hipnose?

Não. Durante cada sessão, o indivíduo está acordado e consciente e interage com o hipnoterapeuta, respondendo-lhe. Está num estado hiperconcentrado e a concentração direcionada para um determinado objetivo, havendo uma maior troca de informação entre o inconsciente e o consciente.

À medida que mergulha mais fundo no seu inconsciente, podemos obter mais informações sobre a situação a trabalhar, reduzir a carga física e emocional, e ativar recursos nas áreas da sua vida onde possa estar a enfrentar dificuldades. Será capaz de falar durante a sua sessão, e irá lembrar-se de tudo o que quiser recordar.

02

Posso ficar preso e não voltar da Hipnose?

Não existe nenhum registo de uma pessoa que entrou em hipnose e nunca voltou. Na hipnoterapia o cliente tem sempre o controle de todo o processo. O hipnoterapeuta é apenas um guia que o conduz durante toda a sessão. Caso acontecesse algo ao terapeuta, o cliente como não está a dormir, irá perceber que houve algo de errado, que parou de falar de repente sem avisar e simplesmente irá abrir os olhos para perceber o que aconteceu.

03

Qualquer pessoa pode ser hipnotizada?

Sim, desde que tenha suas faculdades mentais em ordem e queira passar pela experiência. A exceção são as pessoas com psicoses não acompanhadas em psiquiatria, esquizofrenia ou outra doença que cause alteração da percepção da realidade.

MITOS E VERDADES SOBRE A HIPNOTERAPIA

04

Vou contar algum segredo?

Na sessão fala apenas o que quiser falar. É importante estar comprometido com o processo mas a escolha é sempre sua. Vai estar sempre no controle, capaz de pensar, decidir e agir de acordo com a sua ética.

05

Vou fazer alguma coisa que não gostaria de fazer?

Não. Você vai estar consciente e no controle durante toda a sessão de hipnoterapia, pelo que agirá sempre de acordo com a sua ética.

06

Vou esquecer o que me aconteceu no passado?

Não. O problema nunca está no evento em si, mas na história que contamos a nos próprios sobre esse evento. Assim, o que irá acontecer é que vai libertar-se da carga emocional associada a esse evento, de forma que quando se lembrar dele não a perturbe, mas seja apenas mais uma experiência de vida como tantas outras.

07

A Hipnose só funciona com pessoas fracas?

Pelo contrário, as pessoas mais inteligentes e criativas são as que possuem mais facilidade em aproveitar os benefícios da hipnose. A Hipnose só funciona com quem quer passar pela experiência. É uma experiência totalmente permissiva. Por outras palavras: Você precisa querer ser hipnotizado para que ela funcione.

08

A Hipnoterapia funciona online?

A hipnoterapia funciona muito bem online, pois a mudança nunca ocorre na sala ou consultório, mas sim na cabeça do cliente. Então, onde quer que tenha a sua cabeça, podemos trabalhar!

Como o relaxamento total é fundamental para o nosso processo, por vezes as pessoas conseguem relaxar mais no conforto das suas próprias casas. Outro fator importante do estado hipnótico é a atenção focada, que é intensificada numa consulta à distância. A mesma razão pela qual você se sente exausto após reuniões de trabalho no Zoom ou Teams é o motivo pelo qual é realmente perfeito para o propósito da hipnoterapia.

As sessões de hipnoterapia ou coaching online utilizam os mesmos processos das consultas presenciais, mas adaptados para serem trabalhados à distância, e produzindo os mesmos resultados. O cliente deve assegurar que tem uma boa ligação à internet, e uma câmara e microfone que permita ouvir e ver-se bem.

MITOS E VERDADES SOBRE A HIPNOTERAPIA

09

A Hipnoterapia é reconhecida?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a hipnoterapia como uma ferramenta no tratamento de diversas doenças crônicas e de caráter emocional. É reconhecida em diversos países, entre os quais: Estados Unidos, Inglaterra, Alemanha, Suíça, Itália, Espanha, Japão e Brasil.

10

Existem estudos científicos sobre a aplicação da hipnose em traumas e fobias?

Sim, bastantes. Como exemplo, seguem abaixo links para algumas dessas evidências científicas:

- [Tranceformations: hypnosis in brain and body](#)
- [Toward a phenomenology of trance logic in posttraumatic stress disorder](#)
- [Managing desperate emotional behaviour with hypnosis](#)
- [Fear and Anxiety Disorders Related to Childbirth: Epidemiological and Therapeutic Issues](#)
- [Hypnotic Responsivity and the Treatment of Flying Phobia](#)
- [Hypnotherapy for a Phobia of Slugs: A Case Report](#)
- [Hypnotherapy for Flight Phobia](#)
- [Rapid Treatment of Contamination Phobia with Hand-washing Compulsion by Flooding with Hypnosis](#)
- [Hypnotherapy for a Phobia of Slugs: A Case Report](#)
- [Augmentation of Systematic Desensitization of Snake Phobia Through Posthypnotic Dream Suggestion](#)
- [Treatment of a Phobia for Dead Birds: A Case Report](#)
- [The Wounded Self in Trauma Treatment](#)
- [An Integrated Hypnotherapeutic Model for the Treatment of Childhood Sexual Trauma: A Case Study](#)
- [Hypnosis for Complex Trauma Survivors: Four Case Studies](#)
- [Our Bodies, Our Selves: Treating the Somatic Expressions of Trauma with Ego-State Therapy](#)
- [The Body's Story: A Case Report of Hypnosis and Physiological Narration of Trauma](#)
- [A inclusão da Hipnose Clínica no tratamento por Exposição Prolongada da Perturbação de Stresse Pós-Traumático](#)
- [Atendimento a Paciente Fóbico usando Hipnose: relato de caso](#)



Capítulo 02

Traumas e Fobias: Compreendendo o Impacto

O que são traumas e fobias?

Traumas psíquicos são experiências emocionais intensas que podem resultar de eventos negativos, enquanto fobias são medos irracionais que podem limitar a vida de uma pessoa. Ambos podem ter um impacto profundo na qualidade de vida.

Podemos dizer que trauma é um perigoso passado a ser revivido no presente. Um trauma psicológico é uma experiência intensa ou assustadora, causada por um acontecimento, em geral inesperado, que faz a pessoa sentir que não tem recursos suficientes para lidar com ela. Quer se trate de um acidente de viação, perda de um ente querido, ruína financeira ou abuso sexual, tudo tem um efeito negativo. Inclui também acontecimentos que a pessoa acreditava terem acontecido, independentemente de terem ocorrido ou não. Isto porque não respondemos aos acontecimentos do mundo “real”, mas à forma como os representamos internamente nas nossas próprias mentes.

Esses eventos resultam em sensações de medo, desespero e impotência.

Após eventos traumáticos, nas primeiras horas ou dias, é comum as pessoas apresentarem reações exacerbadas de medo e irritabilidade ou, por outro lado, de apatia e desconexão.

Nas primeiras semanas, é frequente haver mudanças no humor, sono, apetite e atenção, assim como memórias repetidas do evento, sentimentos de culpa, desespero e baixa autoestima.

Sintomas associados aos traumas:

- medo
- desespero
- impotência
- irritabilidade
- apatia
- alterações de humor / sono / apetite / atenção
- memórias persistentes sobre sucedido
- culpa
- perda autoestima
- depressão
- evitamento (local, falar sobre o assunto)
- pesadelos recorrentes
- estado alerta constante
- insônia, agitação, ansiedade
- distanciamento afetivo, menos emocional

A maioria das pessoas enfrenta eventos potencialmente traumáticos, pelo menos uma vez na vida.

No entanto, nem todos respondem de igual forma, e mesmo a mesma pessoa pode reagir de maneira diferente a diferentes situações potencialmente traumáticas.

Assim, a maioria das pessoas, com o passar de algumas horas, dias ou semanas, supera estas experiências sem sintomas ou sequelas relevantes. Outras recuperam, mas não completamente, e podem voltar a experimentar os efeitos traumáticos em momentos de maior instabilidade emocional. E um número menor de pessoas (entre 5 a 8%), desenvolvem perturbações mentais, como a Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT).

Tipos de Traumas:

- Abuso sexual, violação
- acidentes de viação
- de guerra
- de relacionamentos
- de infância
- de traição
- de abuso emocional
- inconscientes
- abandono
- perda entes queridos
- bullying
- violência doméstica
- assalto
- aborto
- mudanças drásticas vida
- fim relacionamentos
- desastre natural - incêndio ou terremoto



Fobia é um tipo de transtorno de ansiedade que se caracteriza por medo exagerado a um objeto ou situação particular. Pode resultar de um evento traumático ou não (ex: pode ter medo de viajar de avião e no entanto nunca ter tido nenhuma experiência negativa a andar de avião). O indivíduo com fobia tem uma reação descontrolada e evasiva, de fuga e medo.

São várias as fobias existentes, mas podemos dividi-las em três grupos:

- Fobias específicas, que focam objetos específicos.
- Fobia Social, que causa extrema ansiedade em situações sociais ou públicas.
- Agorafobia, que é o medo de ficar sozinho em lugares públicos dos quais não há uma saída fácil.

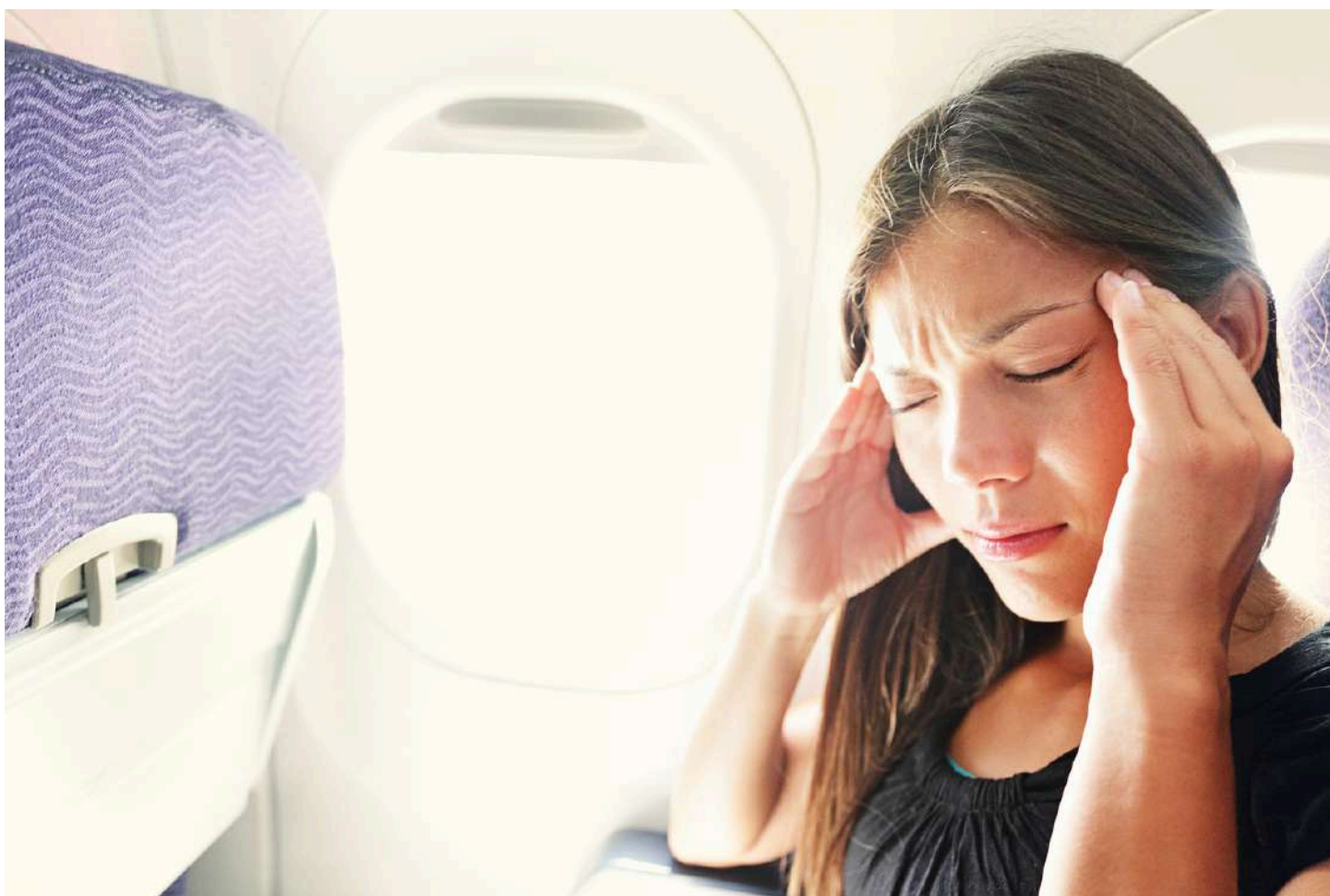
Fobias específicas:

- | | |
|--|--|
| • astrafobia: medo de trovões e relâmpagos; | • aerofobia: medo de voar. |
| • brontofobia: medo de tempestades; | • claustrofobia: medo de lugares apertados; |
| • gamofobia: medo de casamento; | • autofobia: medo de ficar sozinho; |
| • aracnofobia: medo de aranhas; | • demofobia: medo de multidões; |
| • criofobia: medo de gelo ou frio; | • Tripofobia: fobia a buracos (aversão intensa a padrões repetitivos de buracos ou formas geométricas, como colmeias, sementes ou bolhas) |
| • hemofobia: medo de sangue; | • somnifobia: medo de dormir; |
| • nefobia: medo de nevoeiro; | • nomofobia: ficar sem telemóvel / internet; |
| • pluviofobia: medo de chuva; | • fobia a ficar sem dinheiro |
| • ofidiofobia: medo de cobras; | • fobia a lugares fechados |
| • aracnofobia: medo de aranhas; | • fobia a ver sangue |
| • zoofobia: medo de animais; | |
| • acrofobia: medo de altura; | |
| • hidrofobia: medo da água; | |
| • nictofobia: medo da noite; | |

Os sintomas mais comuns ao sujeito fóxico são:

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| • palidez; | • ataques de pânico; |
| • sudorese; | • medo descontrolado; |
| • taquicardia; | • ansiedade excessiva; |
| • dor no peito; | • dificuldade de raciocínio; |
| • dor de barriga; | • tremores das mãos e dos pés |
| • dor de estômago; | |

Como os traumas e fobias afetam a vida cotidiana?



Carla, uma gestora e mãe, enfrenta a fobia de viajar de avião, o que a impede de aproveitar oportunidades de trabalho e de conhecer novos locais e disfrutar plenamente das suas férias em família. A preocupação constante com a possibilidade de ter que viajar de avião causa-lhe ansiedade e insônia, especialmente quando surgem compromissos profissionais que envolvem deslocações aéreas. Ela teme que essa limitação possa prejudicar sua carreira e a percepção que os outros têm dela como gestora competente. Além disso, a ideia de não conseguir proporcionar férias memoráveis para a sua família atormenta-a, levando-a a questio-

nar se está a ser uma boa mãe e esposa. Este medo faz com que evite interações sociais, o que a impede de construir relacionamentos mais profundos e significativos.

Este exemplo ilustra como as fobias podem limitar a vida pessoal e profissional.

Um outro exemplo, de um trauma psicológico:

Pedro, engenheiro civil, desde que sofreu um acidente de carro há dois anos que enfrenta flashbacks, ansiedade ao dirigir e medo constante de que algo semelhante possa acontecer novamente. A lembrança do acidente pode causar-lhe insônia e ansiedade, especialmente quando precisa dirigir ou encontra-se em situações que o lembram do ocorrido. Pedro sente-se frustrado quando é pressionado a dirigir ou a participar de atividades que envolvem deslocamento, o que o faz sentir-se inadequado e incapaz.

Comentários como "Tu precisas apenas tentar" ou "não é tão difícil" irritam-no, pois não refletem a complexidade do que ele está a enfrentar. O medo de ser visto como fraco ou incapaz por amigos e colegas, fá-lo hesitar em compartilhar as suas dificuldades emocionais e isola-o ainda mais.

Isso impacta a sua vida social e profissional, limitando a sua mobilidade e causando isolamento. Este medo pode levá-lo a sentir-se frustrado e impotente, especialmente quando precisa se deslocar para compromissos importantes.

A IMPORTÂNCIA DE BUSCAR AJUDA

PROCURAR AJUDA É UM PASSO CRUCIAL PARA A SUPERAÇÃO. A HIPNOTERAPIA PODE OFERECER UM CAMINHO EFICAZ PARA LIDAR COM TRAUMAS E FOBIAS, PERMITINDO QUE OS INDIVÍDUOS RECUPEREM O CONTROLE SOBRE AS SUAS VIDAS E A SUA PAZ INTERIOR.



Capítulo 03

A Hipnoterapia como Solução

Benefícios da hipnoterapia no tratamento de traumas e fobias

A hipnoterapia pode ajudar a reprogramar a mente, permitindo que os indivíduos enfrentem os seus medos, traumas e fobias de forma segura. Os benefícios incluem:

- Redução da Ansiedade
- Melhoria da Qualidade do Sono
- Aumento da Autoestima e Confiança
- Sentimento de paz e bem-estar / Equilíbrio emocional
- Desenvolvimento de relacionamentos saudáveis e confiáveis



Histórias de Transformação

Nos casos de exemplo acima mencionados, a Carla decide então recorrer à hipnoterapia para ajudá-la a superar o seu medo de viajar de avião. Em 3 sessões trabalha a sua ansiedade, liberta-se da carga emocional associada a uma má experiência que teve e ressignifica esse acontecimento, reprogramando as suas respostas emocionais em relação ao voo. No final consegue imaginar-se a viajar com tranquilidade, aproveitando e disfrutando de cada momento da sua viagem, e chegando ao seu destino leve e feliz por ter superado aquela fobia de vários anos. Ainda meio incrédula, fica na expectativa do próximo voo para confirmar a sua conquista. Passados poucos dias, recebe um convite na empresa para ir a uma conferência no estrangeiro e decide aceitar. Ao entrar no avião percebe

que já não reage com a ansiedade que costumava ter, as mãos suadas e taquicardia que a descolagem lhe provocava já não a incomoda mais, e a viagem decorre tranquilamente, conseguindo disfrutar e conversar com os seus colegas.

Fica alegremente surpresa por ter corrido tão bem e com um sentimento que finalmente vai poder aproveitar oportunidades profissionais para a sua carreira, e poder ir de férias com os seus filhos e marido para aqueles lugares do mundo que sempre quis conhecer.

No caso do Pedro, decidiu avançar com um programa de 6 sessões para resolver o seu sentimento de frustração, incapacidade, e a ansiedade que o limita não só durante o dia, mas também à noite, impedindo-o de ter um sono reparador. A cada sessão foi aprendendo a regular a ansiedade e a resposta emocional às situações que o incomodavam, aplicando essas práticas no dia a dia, e começando a ver progressos de sessão para sessão. Com o recurso a técnicas de programação neuro-linguística, foi capaz de reprogramar aquela memória do acidente e recu-

perar a sua autoestima e confiança em voltar a guiar. Começou a guiar um pouco mais de cada vez, e ao perceber que já não tinha aquela resposta ansiosa e pensamentos negativos recorrentes que costumava ter, foi de carro passar pelo local do acidente. Para sua surpresa e contentamento, reparou que nenhuma reação surgiu no seu corpo, sendo agora apenas um local de passagem, assim como tantos outros. Desde então, guiar voltou a ser uma atividade absolutamente normal, fácil e prazerosa.

O que esperar de uma sessão de hipnoterapia

A transformação dificilmente ocorre ao seguir apenas dicas da internet, pois o ser humano é um ser complexo, com experiências de vida únicas, e os desafios que enfrenta normalmente têm origem multifatorial.

Por muito que o terapeuta tenha experiência, **cada cliente é único** e dificilmente conseguirá prever a origem e solução para cada caso. Algumas vezes irá acertar nas suas previsões, mas a maioria não, pelo que um bom terapeuta deverá estar atento a esta tendência que o cérebro humano comete ao basear-se em pré-julgamentos nas tomadas de decisões, o chamado viés cognitivo.

Assim, para um atendimento eficaz, há que considerar uma visão de mundo ampla, deixando de lado os achismos para resolver determinada situação, e permitindo que seja o cliente a mostrar a origem do problema e a forma como ele consegue resolver a situação.

Cada sessão é personalizada, onde o terapeuta trabalha em conjunto com o cliente para abordar as suas necessidades específicas, recorrendo normalmente a técnicas de regressão de memória, dessensibilização sistemática, ancoragem, visualização positiva, respiração, programação neuro-linguística, entre outras.



Em termos gerais, pretende-se atuar nos seguintes aspetos:

- ✓ **Reprogramação Mental:** Alterar padrões de pensamento negativos que o mantêm preso ao passado e a uma forma limitante de ver o mundo.
- ✓ **Gestão de Ansiedade:** Aprender técnicas de relaxamento e mindfulness, de forma a recuperar a sua paz e tranquilidade, e tomar decisões conscientes.
- ✓ **Resolução de Traumas:** Aceder e processar memórias traumáticas de forma segura, ressignificando e libertando-se da carga emocional que o mantém refém do passado.

As sessões duram geralmente entre 1 a 2h, dependendo do caso, da velocidade do cliente vivenciar e processar determinada experiência, e do formato de atendimento do terapeuta. Um aspeto importante que qualquer bom profissional tem presente, é que o cliente deve sair de cada sessão melhor do que chegou.



Capítulo 04

Autoavaliação: Identificando as suas Necessidades

Aqui está um teste simples de autoavaliação para ajudá-lo a identificar áreas de maior necessidade em relação a traumas e fobias. Cada pergunta deve ser respondida com "Sim" ou "Não".

Teste de Autoavaliação de Traumas e Fobias**Ansiedade e Fobias**

- Evita situações específicas devido a medos intensos (fobias)?
- Esses medos interferem significativamente na sua vida diária?

.....

Distúrbios de sono

- Tem dificuldades para adormecer ou permanecer a dormir?
- Tem pesadelos frequentes relacionados ao trauma?

.....

Memórias Intrusivas

- Tem lembranças indesejadas e recorrentes de um evento traumático?
- Essas lembranças causam angústia significativa?

Evitação

- Evita lugares, pessoas ou atividades que lhe lembram o evento traumático?
- Sente dificuldade em falar sobre o evento traumático?

Reatividade

- Sente-se facilmente assustado(a) ou sobressaltado(a)?
- Tem dificuldades em relaxar ou concentrar-se?

Relacionamentos

- Acha difícil confiar nas pessoas ou formar relacionamentos próximos?
- Sente-se isolado(a) ou distante dos outros?

Estado Emocional

- Experimenta sentimentos persistentes de tristeza ou desesperança?
- Sente que perdeu interesse em atividades que antes eram prazerosas?



Interpretação dos Resultados

Se respondeu "Sim" a várias dessas perguntas, pode ser benéfico procurar ajuda profissional para lidar com traumas e fobias.

Responder "Sim" a perguntas específicas pode indicar áreas específicas de necessidade, como dificuldades com sono, memórias intrusivas, ou problemas em relacionamentos.

Este teste é apenas um ponto de partida. A hipnoterapia pode ser uma ferramenta valiosa para abordar essas áreas e promover a resolução dessas situações. Se sentir que precisa de ajuda, considere **dar o primeiro passo** em direção à sua recuperação.



Capítulo 05

Comece Hoje o seu caminho para a Paz Interior

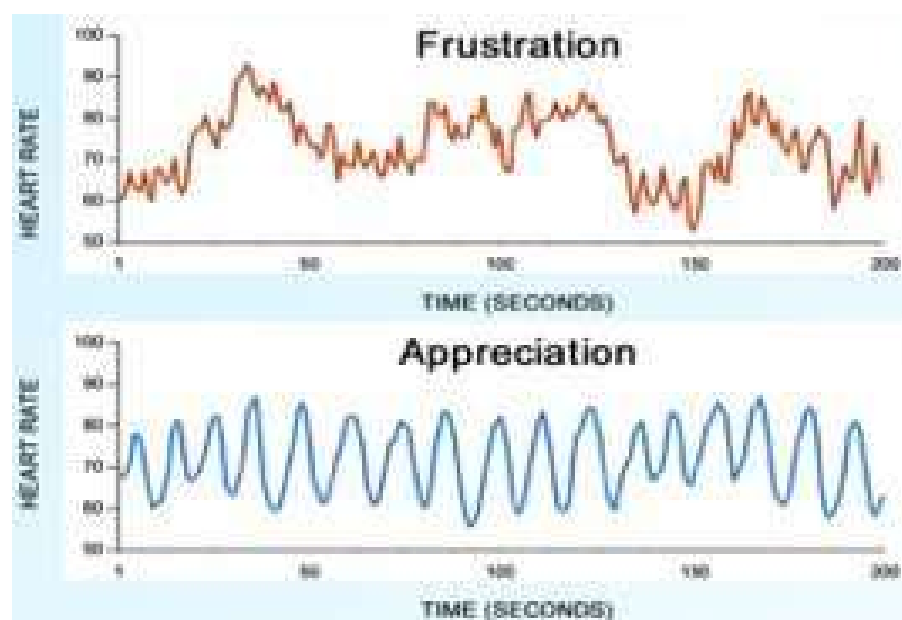
Já deve ter ouvido falar da importância da respiração no controle de ansiedade e traumas, regulando o sistema nervoso simpático e ativando o sistema nervoso parassimpático, de forma a ganhar controle da sua vida e recuperar a sua paz interior. O exercício que lhe ofereço abaixo é simples o suficiente para poder ser autoaplicável, rápido para poder usá-lo em qualquer momento, em apenas 2 minutos, e ao mesmo tempo um dos mais poderosos e com suporte científico.

Técnica de respiração de coerência cardíaca

O Que é a Respiração de Coerência Cardíaca

A respiração de coerência cardíaca é uma ferramenta rápida e eficaz que ajuda a sincronizar a respiração com a frequência cardíaca, promovendo relaxamento e equilíbrio emocional em poucos minutos.

É uma técnica de respiração diafragmática combinada com gratidão, visualização e mindfulness. Esta técnica é adaptada do trabalho do Instituto Heart-Math, um grupo de médicos e psicólogos que estudam a coerência da frequência cardíaca e o seu efeito na saúde mental e física. Embora existam diversas variantes deste exercício, a que eu mais gosto é composta por 5 fases:



1. Respirar lentamente com foco no coração
2. Imaginar-se a espalhar tranquilidade e energia para todo o corpo, a cada respiração
3. Sentir Gratidão por alguém ou algo na sua vida
4. Ancorar sensação de tranquilidade
5. Escutar a sua “voz interior”

Quanto maior a sua capacidade de sentir gratidão, mais profunda será a ligação ao seu coração, onde a intuição, inspiração e possibilidades ilimitadas residem.

Os estados de sentimentos positivos, sinceros e focados no coração estimulam o sistema imunológico, enquanto as emoções negativas podem suprimir a resposta imune por até seis horas.

Como Aplicar

Comece simplesmente a trazer a atenção para a sua respiração, apenas observando o que acontece no seu corpo, sem tentar alterar nada, notando o ar a entrar e sair pelas narinas ou pela boca, o subir e descer do peito, a velocidade e ritmo da sua respiração...

Comece agora a respirar mais lentamente (pode ser pelo nariz ou pela boca), inspirando profundamente pela barriga em 1 tempo (pode ser 3 a 8 segundos, o que for confortável para si), segurando o ar em 1 tempo, expirando no dobro do tempo e segurando em 1 tempo.

Enquanto respira desta forma, concentre-se numa das suas mãos, na sua forma e linhas, de seguida nalgum objeto mais distante, e agora comece a trazer a atenção para o seu coração.

E enquanto faz isso, imagine que está a inspirar e expirar pelo coração. Coloque uma mão na barriga e outra mão sobre o coração para ajudar a manter a consciência nessa zona, enquanto respira lentamente através do coração.

Imagine que à medida que o seu coração está a bombear sangue saudável para todo o corpo, também está a irradiar energia para todo o sistema. Imagine a cor dessa energia a irradiar tranquilidade para todas as partes do corpo, a cada respiração.

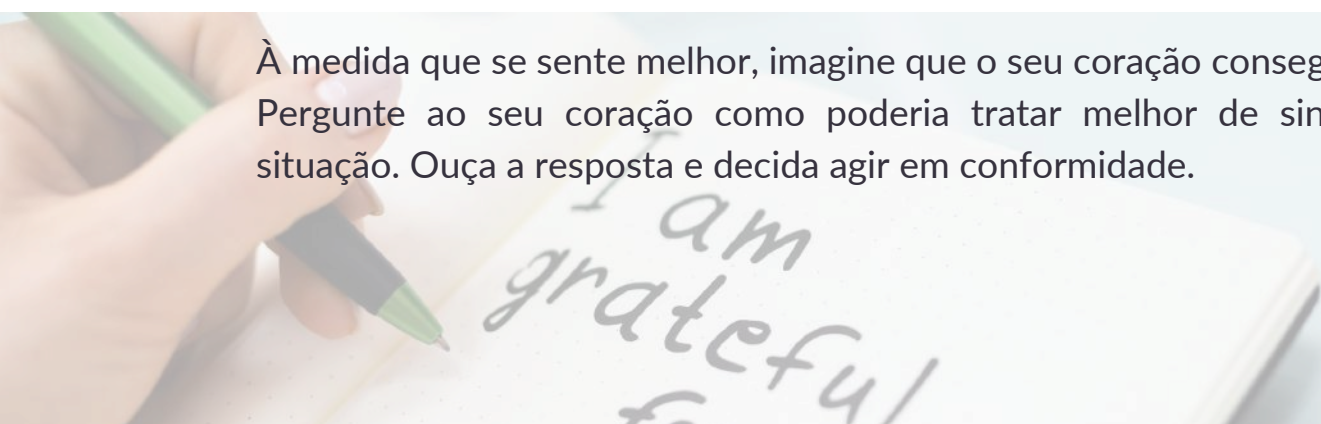
Agora, gostaria que se recordasse de uma altura em que se sentiu muito bem, talvez se lembre de alguém que ama, do seu animal de estimação, ou de um momento ou local onde se sentiu verdadeiramente feliz. Veja o que viu, ouça o que estava a ouvir ou dizer, e sinta o que estava a sentir. Permita que essas boas sensações fluam através da respiração. Disfrute destas agradáveis memórias e sentimentos pelo menos durante 30 segundos.

Enquanto sente esta agradável sensação de tranquilidade, segurança, relaxamento, amor, coloque uma mão à volta do pulso para ancorar esse estado.

A partir de agora, sempre que quiser voltar a este estado de bem-estar e tranquilidade, basta colocar a mão à volta do seu pulso e automaticamente essas boas sensações tornam-se presentes.

À medida que se sente melhor, imagine que o seu coração consegue falar consigo.

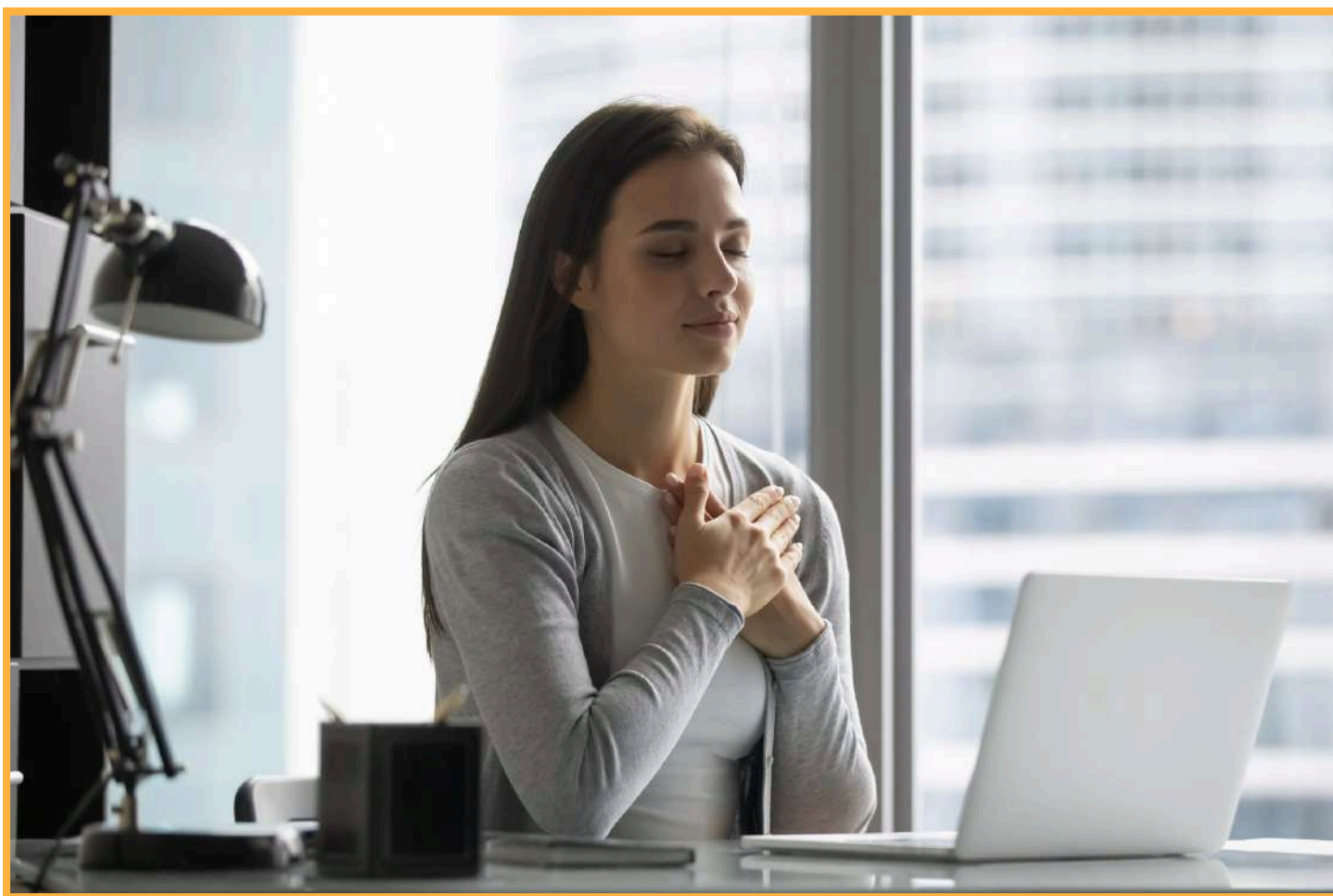
Pergunte ao seu coração como poderia tratar melhor de sineste momento enesta situação. Ouça a resposta e decida agir em conformidade.



Pode praticar esta respiração ao longo do dia, sabendo que assim que sentir ansiedade, pode levar a atenção imediatamente para o seu coração e então respire.

Pratique esta ferramenta diariamente, e sempre que surgir um daqueles momentos stressantes, basta ativar a âncora colocando uma mão à volta do outro pulso e respirar pelo coração, procurando expirar mais lentamente, e automaticamente aquelas sensações agradáveis e de tranquilidade tornam-se presentes e aquele estado de ansiedade some.

Para sentir os plenos benefícios deste exercício e tornar-se automático no corpo recomenda-se a prática diária durante 8 semanas.



Capítulo 06

Próximos Passos

Espero que tenha ficado mais esclarecido sobre o que é a Hipnoterapia e como pode ajudá-lo a ter uma vida melhor, e que possa fazer uso regular da respiração de coerência cardíaca para regular o seu sistema nervoso e recuperar a sua paz interior. No entanto, o conhecimento só se torna poder quando aplicado, pelo que para superar definitivamente um trauma ou fobia, deverá procurar ajuda de um profissional que saiba lidar com este tipo de situações.

Por exemplo, numa situação de fobia o recurso a um terapeuta vai ser muito útil pois vai poder identificar rapidamente os gatilhos e abreviar a resolução da situação. Ou numa situação de medo de falar em público (sabia que é considerado mundialmente o maior medo?) onde o profissional vai desmontar as crenças limitantes existentes e instalar-lhe um estado de recursos poderosos para poder transmitir a sua mensagem com confiança.

A minha abordagem não se baseia em ensinar os clientes a conviver com o seu sofrimento. Ao invés, o meu objetivo é dissolver a carga emocional que os mantêm presos a algo que parece ser um mal necessário. Para isso, iremos descobrir os gatilhos que disparam o alarme no corpo, de forma a resolver essas questões e regular o alarme natural de luta e fuga. E eu não preciso hipnotizá-lo/a, na realidade **o meu trabalho consiste em tirar as pessoas do transe hipnótico que não serve mais as suas vidas.**

Uma única intervenção raramente funciona, mas quando funciona, parece magia. E não importa há quanto tempo a pessoa tem o problema. Uma fobia de mais de 20 anos pode, surpreendentemente, ser aliviada tão facilmente quanto algo que aconteceu há uma semana.

Se está farto de viver nesse estado limitante e reconhece que tem de fazer alguma coisa e que tem de ser **AGORA**, terei todo o gosto em facilitar o seu processo de transformação para uma vida mais plena.

No link abaixo pode **reservar já uma sessão estratégica gratuita online** comigo para esclarecer as suas dúvidas, perceber-mos se reunimos os requisitos para trabalharmos juntos, e para delinear o seu processo de transformação.



Capítulo 07

Conclusão

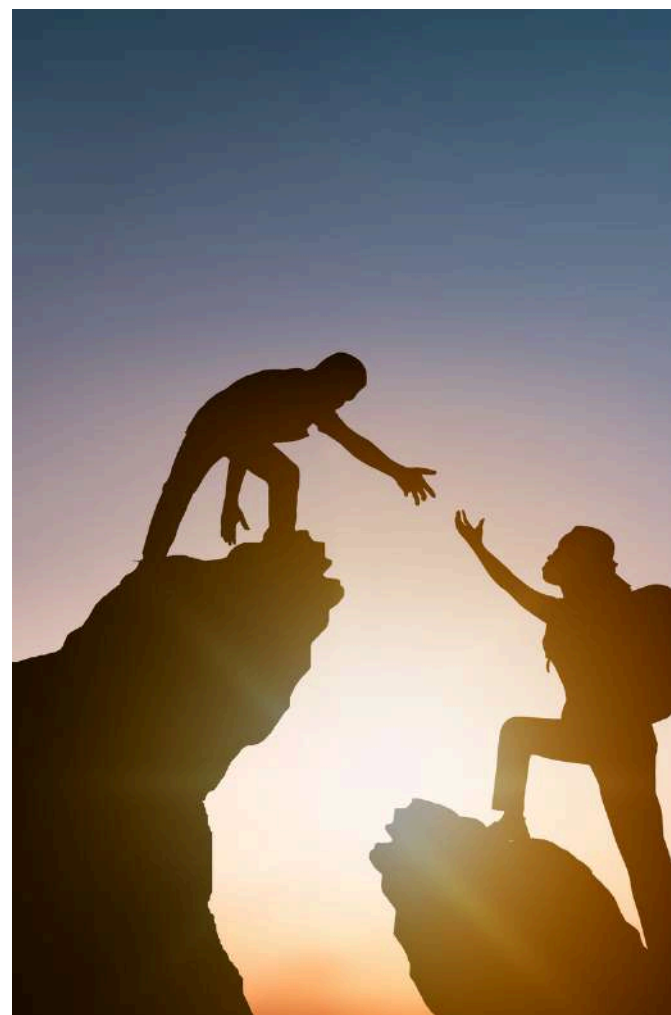
Vimos como a Hipnoterapia é uma forma poderosa de entrar em contato com o seu interior e resolver as questões do passado que a atormentam no presente, permitindo-lhe enfrentar medos, traumas e fobias de forma segura. Ao utilizar estas técnicas, consegue controlar a ansiedade, melhorar a qualidade do sono, aumentar a sua auto-estima e confiança, alcançar um estado de equilíbrio emocional e bem estar, assim como desenvolver relacionamentos saudáveis.

Além disso, a Hipnoterapia é uma ferramenta terapêutica muito eficaz em muitas áreas, segura e com evidências científicas, se utilizada por profissionais éticos e devidamente capacitados.

A mudança é possível. Acredite no poder da transformação e na capacidade do seu espírito de se levantar, mesmo nas circunstâncias mais difíceis.

Hoje é o dia para dar o primeiro passo. É o momento de escolher a esperança sobre o medo e a ação sobre a incerteza. Lembre-se de que a coragem não é a ausência de medo, mas a determinação de avançar apesar dele. Juntos, podemos encontrar um caminho para uma vida plena e gratificante, livre das sombras do passado.

Você merece paz e felicidade. Acredite em si mesmo/a e no poder que tem para transformar a sua vida. Estou disponível para apoiá-lo/a em cada etapa desse caminho. Vamos reescrever a sua história, juntos.



AGENDE A SUA SESSÃO
ESTRATÉGICA GRATUITA



Um Abraço cheio de energia.



✉ geral@nunopereira.pt

Capítulo 08

Sobre Nuno Pereira

Nuno Pereira é licenciado em Engenharia Mecânica e desde cedo interessou-se pelo poder da mente humana, paixão esta que o tem levado a conhecer e aprender com os melhores especialistas do mundo nesta área, como Alberto Lopes, Alberto Del'Isolla, Mike Mandel, Melissa Tiers, James Tripp, Marisa Peer, Freddy e Anthony Jacquin, Tony Robbins, Lucas Naves, André Percia, Milton Menezes, entre outros.

Adquiriu ao longo dos últimos anos especialização na área da PNL, Hipnose e Coaching, sendo certificado internacionalmente como Hipnoterapeuta, Trainer em Programação Neuro-linguística e Master Coach.

A sua missão é a de ajudar pessoas a descobrirem o seu potencial e usarem a mente a seu favor, removendo crenças limitantes e obstáculos das suas vidas no menor tempo possível, ensinando e aplicando as técnicas mais rápidas e eficazes de transformação pessoal.

A sua abordagem é integrativa e personalizada para cada pessoa, onde o importante não é fazer consultas de determinada especialidade, mas sim o sucesso e bem estar da pessoa, pelo que recorre às ferramentas mais modernas, eficazes e adequadas a cada situação.

Este e-book explora os fundamentos da hipnoterapia e como ela pode ser uma ferramenta poderosa para superar traumas e fobias.

Com uma abordagem prática e acessível, o objetivo é informar o leitor sobre os benefícios da hipnoterapia, apresentando exemplos e estudos científicos da sua eficácia.

Além disso, inclui um teste de autoavaliação para que o leitor identifique as suas áreas de maior necessidade, e um exercício simples e poderoso para recuperar a sua paz interior.