

* PROTOCOLO DE HIPNOSIS -

**REDUCCIÓN Y CONTROL**

**DEL CONSUMO DE ALCOHOL**

**COPYRIGHT**

[HipnoAdelgazamiento](http://hipnoadelgazamiento.com/) es propiedad de [Coaching & Hypnosis Centre](http://www.coaching-hypnosis-centre.com/).

[Coaching & Hypnosis Centre](http://www.coaching-hypnosis-centre.com/) fue fundado en 2012 por Iván Lentijo y es un centro que se dedica a dar servicios de terapia con hipnosis. Además del centro físico, también ayudamos a la expansión de esta intervención terapéutica a través de recursos por internet, tanto de formación como de educación de terapeutas y particulares.

Copyright © 2017 [HipnoAdelgazamiento](http://hipnoadelgazamiento.com/)

Todos los derechos quedan reservados mundialmente.

Reservados todo los derechos. No se puede reproducir ninguna parte de esta publicación, ni almacenar en ningún sistema de reproducción, ni transmitir de ninguna forma mecánicamente, en fotocopias, en grabación, digital o de ninguna otra manera sin el permiso de los propietarios de los derechos de autor.

**Copyright © 2017 Coaching & Hypnosis Centre. Todos los derechos reservados.** Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse o distribuirse sin el permiso previo por escrito de Coaching & Hypnosis Centre, 5 Eden Park, Sandycove, Co. Dublin

Está prohibido usar cualquier producto adquirido en [HipnoAdelgazamiento.com](http://hipnoadelgazamiento.com/) para uso comercial o venta. Únicamente los profesionales de terapia con hipnosis podrán utilizar los guiones para terapia para su desarrollo profesional de la siguiente forma:

- Puedes usar cualquier producto o recurso que hayas adquirido como referencia para su uso en tu consulta o para la práctica de sesiones individuales o en grupo. Sin embargo,

- No puedes dar copias de los recursos adquiridos aquí a los clientes con los que trabajas, y

- No puedes usar nuestro nombre comercial en conexión a tu consulta privada.

Copyright © 2017 [Coaching & Hypnosis Centre](http://www.coaching-hypnosis-centre.com/)

5, Eden Park, Sandycove

Co. Dublin, Irlanda

ayuda@hipnoadelgazamiento.com

**ÍNDICE PROTOCOLO PARA REDUCCIÓN CONSUMO DE ALCOHOL**

* ÍNTRODUCCIÓN – EN QUÉ CONSISTE ESTE PROGRAMA 4
* LA CONSULTA INICIAL 5
* SEGUIMIENTO PRE-SESIÓN 6
* LA PRIMERA CONSULTA 7
* FORMULARIO DURANTE LA PRIMERA SESIÓN 8
* 7 REGLAS DE ORO 9
* PREPARA TU NO 10
* SESIÓN 1 REDUCCIÓN ALCOHOL – DOBLE PERCEPCIÓN 11
* SCRIPT SESIÓN 1 12
* THE BACKWARDS SPIN - CAMBIO DE ESPIRAL (ELIMINAR ANSIEDAD POR BEBER ALCOHOL) 17
* GRABACION DE REFUERZO – REDUCCIÓN DE ALCOHOL 18
* SCRIPT SESIÓN 2 20
* SCRIPT SESIÓN 3 23

**INTRODUCCIÓN**

Por lo general, cuando una persona te llama buscando ayuda en tus servicios, ya es consciente de que tiene o quiere cambiar.

Nuestro trabajo como especialista en hipnosis pasa por ayudar a la persona en la consecución de un objetivo realista, que normalmente consiste en reducir y controlar la cantidad de alcohol.

Este programa no se ha creado con la intención de trabajar con alcoholismo patológico, aunque también pudiese servir de ayuda para ese caso.

Este programa se ha creado para atender a la parte de la población que es consciente que quiere reducir el consumo de alcohol y no sabe cómo hacerlo.

**EN QUÉ CONSISTE ESTE PROGRAMA**

En la mayoría de los casos que se presentan, están más relacionados con reducir el consumo de alcohol y controlarlo que eliminarlo definitivamente.

Además, el objetivo de reducción es más realista que la eliminación completa, teniendo en cuenta que este programa no está dirigido para alcohólicos.

Como especialista en hipnosis, son muchos más los casos en los que una persona me ha contactado para reducir alcohol que para eliminarlo completamente.

Se trata de un programa de sesiones de hipnosis que se puede ofrecer como un paquete de sesiones o incorporado a un programa de adelgazamiento.

Es bien sabido por todas las personas que quieren adelgazar, que las bebidas alcohólicas poseen un alto nivel calórico que se transforma en grasas que deben ser eliminadas rápidamente por el cuerpo.

Como en la mayoría de los casos donde se produce un hábito poco deseado, se suele producir un desequilibrio emocional.

Es decir, detrás de un mal hábito, existe una razón emocional que es el detonante del hábito que se quiere cambiar.

Al igual que hemos hecho en el programa de banda gástrica con hipnosis, el objetivo de este programa está compuesto por varias partes:

* Hacer que el hábito pase del subconsciente al consciente. Es decir, que la persona empiece a tomar conciencia de los momentos en los que tiene la necesidad de beber alcohol.
* Ayudar a que la persona tome el control sobre el hábito.
* Influir al subconsciente a través de hipnosis para que se haga un cambio de hábito permanente.
* Hacer que la persona tome responsabilidad por el cambio en vez de que la responsabilidad recaiga sobre el terapeuta.

Muchas personas recurren al alcohol como forma de hacer frente a dificultades en sus vidas, sin darse cuenta que simplemente están agravando el problema.

**LA CONSULTA INICIAL**

Normalmente, la persona que te llama, habrá visto algún tipo de anuncio o conocerá que le puedes ayudar de alguna manera.

Te preguntará si le puedes ayudar a dejar el alcohol o si le puedes ayudar a reducir y controlar su consumo.

Como ya he comentado, es la segunda opción la que más te vas a encontrar. Recuerda que este programa es más beneficioso para esos casos, y no para personas que tienen un problema grave de alcoholismo.

Durante esta llamada, el objetivo es que la persona se sienta cómoda con nosotros y darle a entender que queremos y podemos ayudarle.

Para ello, es necesario que empieces a hacerle preguntas sobre las razones que te está llamando y sobre cuál cree que es el problema.

Posteriormente, verás una serie de preguntas, que las puedes hacer tanto si tienes a la persona delante en la primera consulta, como si simplemente la persona te llama y quiere saber el precio.

El precio del programa debería de darse después de haber entablado una relación y los dos percibís que existe buena conexión para trabajar conjuntamente.

Además, no queremos que una persona tome su decisión de trabajar contigo, basado en el precio únicamente. Sino que queremos que al final de la consulta, por teléfono o en persona, considere que somos las personas adecuadas para ayudarle con su problema.

Durante la consulta inicial, le explicaremos que el programa consiste normalmente de 3 sesiones de 1 hora. Además de las sesiones, recibirán un audio para escuchar y deben seguir unas instrucciones. El precio lo pagan por adelantado en la primera sesión para garantizar su compromiso con el proceso.

Les explicaremos qué es lo que va a suceder en la sesión de hipnosis y cómo va a ayudarle. Siempre hablar positivamente y sin crear falsas expectativas.

Esto es lo que se llama el “pre-talk” que es el mismo para todas las personas.

**SEGUIMIENTO PRE-SESIÓN 1**

Para empezar a preparar a la persona para la primera sesión. Le enviamos una serie de preguntas para que empiece de forma consciente a conocer más sobre el cambio que debe realizar.

Estas preguntas se le envían por email o por mensaje de texto.

Se trata de anotar por varios días antes de la primera sesión la siguiente información:

1. Fecha y hora de cuando estabas bebiendo alcohol
2. ¿Dónde estabas?
3. ¿Quién estaba contigo?
4. ¿Qué es lo que te llevó a beber?
5. ¿Qué pensamiento o emoción te hizo tomar la decisión?
6. ¿Cuánto bebiste?

Esta información es útil tanto para la persona, ya que puede empezar a descubrir un patrón a modificar, como para nosotros en la utilización durante la sesión.

**LA PRIMERA CONSULTA**

1. ¿Qué razones te han hecho ponerte en contacto conmigo?
2. ¿Por qué quieres controlar la bebida?
3. ¿Cómo está afectando esto a tu vida?
4. ¿Qué va a mejorar y ser diferente en tu vida cuando consigas tu objetivo?
5. ¿Cómo vas a saber que has conseguido tu objetivo?
6. ¿Qué beneficios vas a conseguir?
7. ¿Aparte de para ti, quién más va a estar contento con el cambio?
8. Hobbies, intereses, familia (hijos, pareja…).

Estas son algunas de las preguntas que puedes hacer. Toma nota de esta información, sin tener que escribir todo lo que dicen. Luego, podrás utilizar esta información en tus sesiones e incorporarla en los guiones de hipnosis.

Los guiones de hipnosis o scripts son una guía que te ayuda, sin embargo, procura no leer al pie de la letra todo el script, sino que utiliza tu creatividad y flexibilidad para incorporar información valiosa. Observa a la persona, mientras haces tu trabajo.

Utiliza el lenguaje que usa tu cliente.

Comenta que hay personas que notan un cambio muy grande en la primera sesión y otras que van más despacio. Nosotros vamos a ayudarles y son ellos los que tienen que hacer los cambios.

Explica que además de trabajar con la mente subconsciente a través de la hipnosis, necesitan seguir las reglas de oro también.

**FORMULARIO DURANTE LA PRIMERA SESIÓN**

Además de las preguntas de la primera sesión, podemos hacer otra serie de preguntas más encaminadas a garantizar la seguridad de la persona:

Nombre

Fecha de Nacimiento

Estado Civil

Dirección

Teléfono

Razón de la visita

¿Qué es lo que quieres conseguir?

¿Qué te está parando para conseguirlo?

¿Cómo te está afectando el problema a tu vida?

¿Has estado hipnotizado antes?

Miedos o fobias

Medicación

Alergias

Epiléptico, esquizofrenia o psicosis

**7 REGLAS DE ORO**

Ten en cuenta que la consecución de cualquier objetivo, necesitas hacer cambios en tu vida. Si quieres conseguir resultados diferentes, tendrás que hacer cosas diferentes.

Esto significa que al principio, es posible que te pueda parecer un poco incómoda e incluso te encontrarás con gente que quiere sabotear tu éxito de manera inconsciente.

Esto es parte de la naturaleza humana, y no permitas que nada ni nadie sabotee tu éxito, ni familiares, ni amigos ni compañeros.

Tú eres el responsable de tu propia vida y debes cuidar de ella porque si no lo haces tú, nadie más lo va a hacer por ti.

Pequeños cambios pueden crear grandes diferencias.

Repasa las reglas de oro con tu cliente.

1. Ponte objetivos. Qué cantidad exacta quieres reducir y para cuando.
2. Escucha el audio
3. Bebe pequeños sorbos y hazlo con “mindfulness”. Cualquier sorbo lo tendrás que hacer muy lentamente y saboreándolo.
4. Bebe mucha agua. Combina agua antes y durante el consumo de alcohol. Busca alternativas más saludables y bebidas sin alcohol
5. Cuenta cada bebida de alcohol que tomas
6. Realiza un hobby, actividad o ejercicio que te ayude a moverte más y a estar más entretenido.
7. PREPARA TU NO: ten preparado un convincente “NO” cuando te ofrezcan.

RECUERDA QUE ES TU ELECCIÓN: La forma de pensar que tienes sobre el alcohol es muy importante para conseguir el éxito. Nadie te ha impuesto ni te ha dicho que no puedes beber alcohol. Recuerda que estás haciendo esto porque tú tienes el control y el poder de decidir. Piensa cómo es la vida que quieres tener y que tú has decidido ir hacia esa vida.

Además, quizás te preocupe lo que otros puedan pensar sobre el cambio que quieres. Recuerda también que esta es tu vida y tu elección, por lo que quien te respeta y quiere te animará y apoyará en tu decisión.

**PREPARA TU NO**

Imagina una situación en la que alguien te ofrece una bebida alcohólica o te invita a un evento donde sabes que hay muchas posibilidades de beber alcohol.

Es el momento de escribir un guion que te ayude para permanecer en control y resistir a la presión de consumir.

En tu entorno donde hay más riesgo de consumir alcohol, quizás al principio, al principio será más complicado decir NO, y debes sonar convincente. Para ello, la respuesta debe ser corta, clara y simple, sin excusas. Por ejemplo:

* No, gracias
* No gracias, no quiero
* No gracias, estoy (reduciendo/cortando el consumo de alcohol) ahora (para mejorar mi salud/porque me lo ha dicho el médico, /porque me sienta mal….). De hecho, te agradecería si tú me ayudases también con este tema que es muy importante para mí.

Persona te ofrece alcohol (Imagina una persona y una situación)

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------  
  
Mi respuesta:  
  
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------  
  
La persona insiste:  
  
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------  
  
Mi siguiente respuesta:  
  
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------  
  
La persona continua insistiendo  
  
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------  
  
Mi siguiente respuesta  
  
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**SESIÓN 1 REDUCCIÓN ALCOHOL – DOBLE PERCEPCIÓN**

**ANTES DE COMENZAR LA SESION 1:**

Explica lo que va a suceder durante la sesión sin crear falsas expectativas y asegúrate que la persona entiende que la hipnosis es una experiencia subjetiva y cada persona lo siente de forma diferente.

1. PRE-TALK (Crear expectación positiva real)

¿Alguna pregunta?

¿Estás preparado para entrar en hipnosis?

¿Te gustaría ser hipnotizado?

Al igual que durante el pre-talk (charla inicial previa al ritual hipnótico de la inducción) vamos a crear una expectativa positiva real de lo que l persona puede esperar durante la sesión.

No va a ser muy específico, sino que vamos a dejar la puerta abierta a que cada persona desarrolle su propia sensación subjetiva.

“Durante este proceso tu mente estará alerta y escucharás mis palabras y mi voz. A veces sentirás que algunas palabras resuenan más contigo y otras simplemente menos. La hipnosis te ayuda a ganar control sobre esas áreas de tu vida que te gustaría equilibrar más.

Hay gente que me dice que sienten ligereza en el cuerpo o en alguna parte del cuerpo, otras personas sienten más la pesadez….otras tienen una sensación como si estuvieran flotando, o como si estuviesen teniendo un sueño de forma despierta. Algunas personas sienten que les apetece moverse y otras simplemente se quedan estáticas. Cualquier emoción puede aflorar durante la sesión, risas, lágrimas, sensaciones agradables, menos agradables…y todo está perfectamente bien. Porque no hay una sola forma de sentir la hipnosis.

Habrá momentos que puedan resultar divertidos, o impactantes o que quizás no habías sentido anteriormente. Otras veces habrá sensaciones que te resultarán familiares. Permite sentir todas las sensaciones libremente, porque este tiempo es completamente para ti. No intentes parar lo que sientes, déjalo que fluya.

Es posible que durante la sesión tapee en la parte de atrás de tu mano, o tu frente, o que levante tu brazo…. ¿tienes algún problema físico o lesión? Quiero estar seguro que te sientes bien y cómodo.

Sigue mis instrucciones porque todo va a ir muy bien. Se trata de que utilices tu imaginación maravillosa….”

Este es una buena oportunidad para empezar a ganar rapport, autoridad y ver cómo siguen nuestras instrucciones con los test de sugestibilidad.

Test de sugestibilidad (se usan como “convincers”)

*¿Tienes alguna pregunta antes de que te hipnotice?*

*¿Te gustaría ser hipnotizado?*

*IMP: ¿PARA QUIÉN ES IMPORTANTE QUE HAGAS ESTE CAMBIO ADEMÁS DE PARA TI?*

**SCRIPT SESIÓN 1**

* **Después del pre-talk, realizaremos la inducción adecuada.**
* **Puedes realizar relajación progresiva muscular o cualquiera con la que te sientas cómodo tú y tu cliente.**
* **Luego realizamos una profundización.**
* **Llevamos a lugar seguro**
* **COMENZAMOS CON LA SESIÓN DE TERAPIA (SCRIPT)**

Ahora estás más relajado y comienzas a liberarte de cualquier tipo de tensión, estrés, ansiedad, obstáculo o problema que hayas tenido en las últimas horas, meses...

Te empiezas a dar cuenta que cada vez te sientes con más confianza en ti porque ya has tomado la decisión de dar el primer paso para ayudarte a ti mismo.

Comienza a sentir la fortaleza dentro de ti, mientras tu mente subconsciente elimina cualquier tipo de obstáculo, estrés o tensión.

Siente las sensaciones de estrés saliendo de tu cuerpo con cada respiración, entrando más profundamente en hipnosis.

Nota como se siente tu cuerpo, las piernas, los brazos, las manos, y nota la diferencia entre una parte de tu cuerpo que puede sentirse más ligera que la otra.

Y quizás sea una sensación sutil o que empezará a sentirse más fuerte.

Este tiempo es completamente para ti, para que sueltes cualquier complicación y empieces a concentrarte en los cambios que quieres hacer. Puedes empezar a concentrarte en la sensación en tus piernas, y nota, imagina o siente que pierna se siente más pesada que la otra… (Pausa)

Eso es, siéntelo y con cada exhalación, empiezas a relajarte más y más y a entrar más profundamente en hipnosis.

Todos los órganos de tu cuerpo empiezan a funcionar en armonía, y tu mente subconsciente se prepara para empezar a crear los cambios necesarios. Hablando directamente a esa mente subconsciente que conoce más sobre ti que tú mente consciente.

Nota las sensaciones de tu cuerpo ahora (pausa)

Porque has decidido cambiar tu relación con las bebidas alcohólicas y mejorar tu vida de alguna manera. Y tu mente subconsciente te ayuda a empezar a hacer esos cambios.

Te has dado cuenta que si sigues haciendo lo mismo que has hacías (NOMBRAR HÁBITOS NEGATIVOS) las consecuencias en tu salud, en tu trabajo, en tu familia, en tu relación serían muy serias tarde o temprano (NOMBRAR CONSECUENCIAS DE SEGUIR CON LOS MALOS HÁBITOS O QUE INCLUSO EMPEOREN)

**PASO 1: CREAR UNA CONEXIÓN CON ALGUIEN ESPECIAL (X) Y ASOCIACIÓN CON ESTA PERSONA:**

**Y=CLIENTE**

**X= PERSONA ESPECIAL CON LA QUE SE QUIERE CONECTAR**

Imagina ahora en tu mente que (X - NOMBRE DE LA PERSONA ESPECIAL CON LA QUE QUIERE CONECTAR) está en frente de ti. Nota la expresión de su cara, la ropa que lleva puesta, su postura. Comienza a notar esa conexión especial que tienes con esta persona, siente esa sensación. Quizás es amor, amistad, confianza, compañía…nota donde sientes esa emoción más fuerte y haz que crezca ahora dentro de ti, mientras observas a (X)

Tienes a (X) en frente de ti y me gustaría que empezases a imaginar que empiezas a flotar fuera de tu cuerpo, como si pudieses ver desde arriba a (X). Y cuando estés preparado, vas a flotar dentro del cuerpo de (X). Como si tuvieses la sensación de poder ver a través de sus ojos, escuchar a través de sus oídos, y sentir como siente (X).

**PASO 2: EMPEZAR A VER Y SENTIR DESDE LOS OJOS DE LA OTRA PERSONA**

Ahora, empieza a moverte hacia el cuerpo de (X) como si pudieses ver a través de sus ojos y sentir a través de su piel, lo mismo que siente esta persona cuando te ve.

Ahora imagina a (Y – NOMBRE DE TU CLIENTE) enfrente de ti (TEN EN CUENTA QUE TU CLIENTE AHORA ESTÁ OBSERVANDO DESDE LOS OJOS DE SU PERSONA QUERIDA).

Y quizás puedes empezar a sentir esa conexión hacia ti. Permite esa conexión que empiece a sentirse más fuerte dentro de ti. Nota y siente todas y cada una de las cosas que esta persona respeta y admira sobre ti. Todo por lo que se ha creado esa conexión especial. (PAUSA PARA QUE SE CREE LA EMOCIÓN ANTES DE CONTINUAR)

Hoy estás aquí porque (Y – CLIENTE) te ha elegido para que vivas una experiencia de transformación con él. Para que seas testigo de ese cambio, algunas partes de esta experiencia pueden hacerse más emocionales que otras. Merece la pena.

Asiente con la cabeza si estás preparado para continuar (ESPERAR A QUE ASIENTA. SI TARDA EN ASENTIR, REPETIMOS HASTA QUE ASIENTE CON LA CABEZA)

NOTA: El cliente ha pasado a ser la persona especial, mirándose a sí misma en frente y sintiendo como la otra persona. Ahora lo que queremos es que la persona empiece a ver y notar las consecuencias de sus actos con el alcohol desde el punto de vista de otra persona. (Disociación)

**PASO 3: OBSERVARTE A TI MISMO DESDE LOS OJOS DE LA OTRA PERSONA Y LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE SEGUIR CONSUMIENDO ALCOHOL DE LA MISMA FORMA.**

Me gustaría que observases a (Y – CLIENTE) porque ha tomado una decisión con unas consecuencias importantes. Lo único que tienes que hacer es observar este proceso derivado de la decisión que ha tomado.

Él (Y – CLIENTE) ha decidido que va a continuar su vida bebiendo alcohol sin control. ¿Cuáles son las primeras consecuencias que tiene si continua de la misma forma? ¿Cómo te sientes?

NOTA: PODEMOS HABLAR CON LA PERSONA O SIMPLEMENTE HACERLO SIN CONTENIDO. HAY ALGUNAS PERSONAS QUE SE MUESTRAN MÁS PROPENSAS A HABLAR Y OTRAS MENOS.

LO QUE QUEREMOS CONSEGUIR ES QUE EL C LIENTE ENTRE EN UN ESTADO EMOCIONAL. CUANDO PREGUNTAMOS A LA PERSONA “¿COMO TE SIENTES CUANDO VES ESO?”, NORMALMENTE LAS RESPUESTAS SUELEN SER CORTAS DEL TIPO (“NO ME GUSTA” “ME SIENTO TRISTE”), Y TENEMOS QUE OBSERVAR CUALQUIER TIPO DE CAMBIO EN LA FISIOLOGIA, CAMBIO DE RESPIRACIÓN, EXPRESIÓN DE LA CARA, TENSIÓN, ENFADO, INCOMODIDAD. ESTO SIRVE PARA IR CONSTRUYENDO EL ESTADO EMOCIONAL QUE QUEREMOS CONSEGUIR.

EN ESTE PROCESO, SEGUIREMOS PREGUNTANDO: ¿CUAL ES LA SIGUIENTE CONSECUENCIA PARA (Y – CLIENTE) MIENTRAS SIGUE BEBIENDO POR ESE CAMINO?

REPETIREMOS LAS PALABRAS QUE NOS DICE EL CLIENTE, INCLUSO UTILIZANDO CIERTO DRAMATISMO AL REPETIRLAS.

RECUERDA QUE LA EMOCIÓN QUE ESTAMOS BUSCANDO PROVIENE DE LA PERSONA ESPECIAL, Y NO DE TU CLIENTE.

QUEREMOS SEEGUIR AMPLIANDO LA EMOCIÓN NEGATIVA DERIVADA DE LAS CONSECUENCIAS. EN ALGUNOS CASOS, SI SEGUIMOS HACIENDO LA PREGUNTA “Y ¿CUAL ES LA SIGUIENTE CONSECUENCIA NEGATIVA SI SIGUE BEBIENDO ALCOHOL?” SE LLEGARÁ A UNA SITUACIÓN DONDE LA PERSONA PUEDE ESTAR MUY ENFERMA EN EL HOSPITAL O INCLUSO MUY CERCA DE SU FALLECIMIENTO. LA IMAGINACIÓN DE LA GENTE ES ILIMITADA Y PUEDE OCURRIR QUE LA PERSONA DIGA QUE LE ESTÁ VIENDO MORIR. EL OBJETIVO ES QUE LA PERSONA SIENTA LA EMOCION DE SU SER QUERIDO CUANDO LE VE EN ESAS CIRCUNSTANCIAS PENOSAS.

**PASO 4: CAMBIO DE CAMINO Y ESTADO MENTAL**

AHORA ES EL MOMENTO DE HACER UN CAMBIO DE ESTADO, DESPUÉS DEL PROCESO EMOCIONAL. PARA ELLO, PUEDES DECIR LO SIGUIENTE: Lo que acaba de pasar era una posibilidad, porque (Y – CLIENTE) está aquí para tomar otra opción, otro camino…

**PASO 5: IGUAL QUE EL PASO 3, PERO ESTA VEZ ELIGIENDO EL CAMINO DE HABER HECHO LOS CAMBIOS DESEADOS.**

Ahora las buenas noticias son que hay otro camino que (Y-CLIENTE) va a coger. (Y) está aquí para reducir el consumo de alcohol o incluso dejarlo completamente si ese es su deseo. Por eso, vas a observar ahora cual es el fantástico resultado de (Y-CLIENTE) cuando tiene control sobre el alcohol y consume poco o nada

AL IGUAL QUE EN EL PUNTO 3, HAY PERSONAS QUE HABLEN MÁS QUE OTRAS, Y NUESTRO TRABAJO ES ESTIMULAR LO QUE NOS DICEN PARA INCREMENTAR AHORA LA EMOCIÓN CONTRARIA DERIVADA DE LOS CAMBIOS POSITIVOS.

SIMPLEMENTE HAREMOS PREGUNTAS COMO: Y ¿CUAL ES LA SIGUIENTE CONSECUENCIA POSITIVA? Y ¿QUE SIENTES? ¿COMO TE SIENTES AHORA? ¿COMO ESTÁ (Y- CLIENTE?)

HAREMOS PREGUNTAS QUE HAGAN DESCRIBIR TODO LOS RESULTADOS POSITIVOS Y HACER INCREMENTAR ESA SENSACIÓN.

**PASO 6: HAZ QUE EL CLIENTE SE FELICITE A SÍ MISMO POR EL CAMBIO POSITIVO**

Muy bien!, lo que me gustaría que hicieses es que observases a (Y) y le felicitases por el gran cambio que ha realizado.

(UTILIZA LA INFORMACIÓN QUE TE HA DADO EL CLIENTE SOBRE LOS CAMBIOS POSITIVOS QUE DESEABA CONSEGUIR)

**PASO 7: REINTEGRACIÓN**

Ahora que has realizado este cambio, empieza a flotar fuera del cuerpo de (X) y de nuevo de vuelta al cuerpo de (Y – CLIENTE). Observa por un segundo desde arriba a los dos….y vuelves al cuerpo de (Y – CLIENTE)

Y siente esta maravillosa experiencia y comparte tu alegría con esa persona especial, en forma de abrazo, y dale las gracias por haber estado ahí contigo en este proceso de transformación. Y nota siente de nuevo esa conexión como si estuvieseis unidos de alguna forma…

LLEGADOS A ESTE PUNTO, PUEDES HACER QUE LA PERSONA ABRA LOS OJOS Y REINDUCIR HIPNOSIS PARA CONTINUAR CON LA SESIÓN Y FINALIZAR.

**FINALIZAMOS LA SESIÓN CON EL SCRIPT**

Y es fácil de alcanzar esto para ti porque tu cuerpo y tu mente van a estar muy agradecidos de que puedan hacer su trabajo de forma sana. El hígado y los riñones funcionan mejor, cuando pones en tu cuerpo los nutrientes y la hidratación necesaria. Al igual que a un coche si le pones la gasolina errónea, sufre y deja de funcionar. Tu cuerpo se va a sentir tan bien. Escucha a tu estómago y a tu corazón cuando muestra respeto por ellos. El corazón se hace más fuerte y el estómago deja de producir ácidos incómodos. El sistema nervioso se fortalece y funciona más relajadamente, lo que significa que te sientes más tranquilo y relajado.

NOMBRAR LAS 7 REGLAS DE ORO O AL MENOS ALGUNAS DE ELLAS.

NOMBRAR LOS BENEFICIOS QUE VA A CONSEGUIR

Y cada día te das cuentas que puedes hacer lo mismo e incluso más cosas, sin alcohol. Incluso lo disfrutas más porque estás más fresco y tu cabeza y tu cuerpo están más conectados funcionando mejor.

Imagina ahora esos momentos donde solías excederte con el consumo de alcohol, que ahora disfrutas de las nuevas sensaciones de frescura, relajación y control. Disfruta la sensación de decir que NO porque tienes una personalidad que se hace más fuerte y te quieres más. Has dejado de seguir los consejos de ese veneno abusador llamado alcohol, y disfruta la sensación cada día mejor y mejor.

TERMINACIÓN

Y en un momento voy a contar del 1 al 5 y cuando cuente hasta 5 vas a abrir los ojos, sintiéndote muy refrescado, alerta y con confianza. Como si fueses una persona nueva. Con cada número te sientes mucho más alerta, 1….2…sintiéndote muy bien….3 empiezas a mover todos los músculos, piernas, brazo…..4……alerta, consciente….y número 5….ojos abiertos y muy alerta!!!!

**THE BACKWARDS SPIN - CAMBIO DE ESPIRAL (ELIMINAR ANSIEDAD POR BEBER ALCOHOL)**

1. Piensa cuando tienes ganas de beber alcohol y puntual esa sensación en una escala del 0 al 10, siendo 10 el deseo máximo y siendo 1 el mínimo.
2. Identifica donde está localizado en el cuerpo, donde empieza, hacia donde se mueve, el color, el peso, el tamaño, la forma (submodalidades)
3. Observa y sitúa esa forma enfrente de ti
4. Cambia las submodalidades (dirección de movimiento, color, tamaño y forma) y pon de vuelta esa emoción que ahora ha cambiado.
5. Puntúa ahora esa emoción entre el 10 y el 1 de nuevo (Ahora la emoción debería haberse reducido considerablemente. Repite el ejercicio hasta que el número haya descendido)

NOTA: Puedes experimentar con las submodalidades hasta que se sienta adecuado dentro del cuerpo de la persona de nuevo.

NOTA 2: Si la persona no se siente cómoda con la nueva sensación, también se puede crear otra nueva. Es decir, una vez que “sacamos” del cuerpo la emoción no deseado, podemos tirarla a la basura, pero es IMPORTANTE RELLENAR EL HUECO DEJADO CON ALGO AGRADABLE Y POSITIVO (Por ejemplo, un momento de risa, un color agradable, o un momento feliz de su vida)

**GRABACION DE REFUERZO – REDUCCIÓN DE ALCOHOL**

Toma una respiración profunda, cierra los ojos y entra en hipnosis ahora. Ahora que estás más relajado voy a hablar directamente a tu subconsciente. Esa parte que conoce todo sobre ti, esa parte tan especial que ha estado cuidando de ti todo este tiempo, todos estos años.

Me gustaría hablar con esa parte subconsciente que conoce todo sobre ti, sobre esa dependencia del alcohol, ese consumo excesivo. Y esa es a la parte a la que estoy hablando estas palabras, ideas.

Por alguna razón, tu mente subconsciente te ha permitido utilizar el alcohol para obtener algún tipo de beneficio. Y ha hecho un buen trabajo. Ha utilizado el alcohol como una estrategia y porque tenía unas razones válidas.

Pero ahora, ha cambiado y has dejado de utilizar el alcohol como estrategia para hacer frente a esa situación. Has dejado los viejos patrones que estaban maltratando tu cuerpo y tu mente. Y ahora es el momento.

El momento que pienses todas las razones más importantes por las que quieres dejar atrás y cambiar esos viejos patrones, esos viejos comportamientos, esas formas añejas y desfasadas. (PAUSA)

Y puedes centrarte en los cambios positivos que ya has experimentado, por el simple hecho de estar escuchando este audio. Quizás vas a sentir más claridad en tu mente, más fresco durante el día, más control de tus emociones, adelgazamiento, mejora de tus relaciones, en el trabajo, en casa….

Me gustaría que pensases en todos los beneficios que vas a obtener o ya estás consiguiendo cuando reduces o eliminas el consumo de alcohol.

Imagina y siente todos esos beneficios como si ya los estuvieses disfrutando. Imagina ahora disfrutando de tus días libre de alcohol, siente esa nueva energía fluyendo por todo tu cuerpo como si ya hubieses realizado esos cambios importantes en tu vida.

Tu decisión de mejorar tu salud y tomar el control del alcohol en vez del alcohol tomándote a ti, es una de las mejores decisiones de tu vida. Porque realmente, cuando tomas alcohol es realmente el alcohol quien te toma a ti.

Nota tu respiración como se ha hecho más lenta, mientras entras más profundamente en hipnosis, y tu mente subconsciente está trabajando para ti. Esa mente subconsciente que está siempre despierta y escucha ahora tus órdenes reales de cambio.

Tu sistema inmune funciona perfectamente, tú hígado se regenera y fortalece, mientras tus órganos vitales tienen más energía y se sienten completamente sobrios.

Bebes más agua y te das cuenta de las razones emocionales por las que el alcohol estaba presente tan a menudo en tu vida.

Tú hígado, tu piel, tu mente, tu cuerpo agradecen que has decidido ganar salud, más fuerza y energía de vitalidad, porque el alcohol es algo del pasado.

Tú has decidido que simplemente quieres vivir tu vida sana, que quieres levantarte fresco por la mañana, que quiere sentirte fuerte, haciendo que todos los órganos de tu cuerpo funcionen perfectamente acompasados.

Y has dejado las falsas mentiras que te decía en alcohol porque puedes hacer lo mismo y libre de alcohol y disfrutar, mientras te relajas más y más.

Me gustaría que vieses ahora mismo en tu mente una situación del pasado donde normalmente hubiese bebido alcohol, quizás en casa, quizás fuera con los amigos…pero esta vez observa en tu mente completamente en control, feliz, relajado y dando la espalda al alcohol.

Y al final del día después de trabajar, después de hacer las tareas del día, te das cuenta que te sientes más relajado más tranquilo, que disfrutas de la claridad de tu mente y de tu salud y que cada día las células y órganos que estaban dañadas se recuperan más y más

Porque ahora tienes el poder y evitas que el alcohol abuse de ti con total fortaleza. Comienzas a sentirte con más poder, con más fuerza, cuando notas los cambios y las mejoras en tu vida y en tu salud.

Además, en las próximas semanas te vas a sentir muy orgulloso y vas a obtener una gran satisfacción porque te has dado cuenta que esa dependencia del pasado se ha reducido mucho de forma natural.

Y te vas a dar cuenta que eres más feliz. Bebiendo más agua te vas a dar cuenta que cada vez tu cuerpo se siente más libre de todo tipo de toxina. Y empiezas a encontrar formas de ejercitar tu cuerpo, de hacer cosas que disfrutas, y de disfrutar tus hobbies. Quizás más ejercicio, porque esa es la vida saludable y puedes empezar a sentir esa energía renovada, esa determinación para conseguir tus objetivos, por ti, por tu salud, por tus seres queridos, por ese alguien especial.

Eres responsable y te comprometes a estar en control de ese hábito de beber alcohol del pasado

Y antes de acabar me gustaría que de nuevo imaginarse sintiendo todos los cambios dentro de ti, mientras tu vida sigue moviéndose saludablemente hacia delante. Y esa foto, esa imagen y esa sensación quedan profundamente dentro de ti en tu mente.

Llegando al final de esta sesión simplemente te encuentras muy bien, eso es, eso es. Ahora es el momento que decidas si quieres continuar con los ojos cerrados disfrutando de una noche fantástica de sueño o simplemente puedes abrir los ojos mientras cuentas lentamente hasta cinco y sintiéndote muy bien tú eliges

Empieza a contar mentalmente del 1 al 5 o simplemente permanece con los ojos cerrados mientras entras en un sueño profundo y tu mente subconsciente realiza los ajustes necesarios dentro de ti.

**SCRIPT SESION 2**

Lo primero que hacemos es preguntar sobre las mejoras que la persona ha percibido en su objetivo con el alcohol.

Si te das cuentas, siempre preguntamos sobre las MEJORAS, así hacemos que la persona se centre en lo positivo

Nuestro guion para ver los cambios, va a ser las reglas de oro que debe seguir. Tomaremos nota de todo lo que ha funcionado bien. Y preguntaremos qué es lo que puede hacer mejor la próxima semana.

**INDUCCIÓN**

**PROFUNDIZACIÓN**

**LUGAR SEGURO**

**PEDIR AL SUBCONSCIENTE LA ELIMINACIÓN DE ESTRÉS, TENSIÓN, OBSTÁCULOS, PROBLEMAS DE LAS ÚLTIMAS HORAS, SEMANAS…**

**COMENZAMOS CON LA PARTE TERAPEÚTICA DEL SCRIPT.**

EN ESTA SESIÓN 2, PODEMOS UTILIZAR EL EJERCICIO DEL REENCUADRE EN 6 PASOS O EL DE NEGOCIACIÓN DE PARTES SUBCONSCIENTE QUE ESTÁ INCLUÍDO EN EL PROTOCOLO DE BANDA GÁSTRICA CON HIPNOSIS.

Ahora que estás tan relajado me gustaría hablar con esa parte que sabe más sobre tus hábitos de bebida que tú mismo y me gustaría agradecer a esa parte por cooperar.

Ya en tan solo una semana está más feliz porque has empezado a cambiar (NOMBRAR LAS MEJORAS DE LA SEMANA) y todo esto puede continuar. Puedes simplemente relajarte y disfrutar de esas noches o días libres de alcohol que cada vez son más continuos.

La hipnosis puede realmente comenzar a brotar en cada respiración, dentro de tu cuerpo esa sensación de calma y seguridad.

Esto hace que tu cuerpo es más fuerte cada día, y con cada vaso de agua que bebes, el alcohol resulta más extraño en tu cuerpo, porque el alcohol simplemente seca tu piel y destruye los órganos

Tu cuerpo necesita agua para reemplazar lo que el alcohol ha robado y vas a conocer la diferencia entre lo que es una bebida real sana y lo que es una bebida que es falsa y agresiva para tu cuerpo y tu mente. Pregunta ahora a tu subconsciente el camino que se adapta a tu propio estilo de vida saludable y empiezas a verte en ese nuevo camino.

Escucha tu cuerpo, y tu gusto está desarrollando una habilidad especial para detectar las bebidas que son perjudiciales. El sabor en tu lengua cada vez se es más sensible al alcohol, y nota cada vez más la sensación cuando el alcohol toca tu lengua. Lo que significa que automáticamente sientes el deseo de beber agua, y dejar el alcohol. Cada día es más fácil para ti, detectar la bebida que es saludable para tu vida y para tu cuerpo.

Sigues las reglas de oro y las instrucciones de forma natural porque tienes la capacidad de tomar la elección más saludable para ti. Cada vez tienes más salud, te encuentras más delgado y con más confianza, cada día reconoces que en los días antiguos te habrías perdido a las promesas del alcohol. Pero ahora puedes hacer frente a esta situación

Fácilmente tu mente se siente cada vez más clara y despejada. Más fuerte, más relajada y sientes esa sensación maravillosa de progreso porque te das cuenta de las bebidas saludables que te hacen sentir bien.

Bebidas que se sienten bien en tu estómago y que pueden hacer funcionar perfectamente los riñones, el hígado, el corazón, tus órganos vitales funcionando perfectamente.

Me gustaría que sintieses en tu mente como si esa situación del pasado, cuando asociabas alguna actividad con alcohol (NOMBRAR LAS ACTIVIDADES QUE SE ASOCIAN CON ALCOHOL), ahora en tu mente está libre de alcohol.

Con una mente clara calma y relajada, siente esa experiencia en tu mente ahora libre de alcohol, creciendo más y más, haciéndote más y más fuerte más y más saludable porque ahora haces frente al alcohol porque tienes poder.

Y notas que ahora tu mente se puede relajar mucho más, cuando en el pasado hubieses optado por una bebida alcohólica y ahora decides beber sano, agua refresco limitando también el nivel de azúcar que metes en tu cuerpo y controlando tu peso.

Tu peso se normaliza y regula en tu peso ideal y cada día te sientes mejor, más en control del alcohol. Porque el alcohol en el pasado te ha hecho sentir mal y quizás te ha hecho cometer errores (NOMBRAR TODOS LOS PROBLEMAS CAUSADOS POR EL ALCOHOL EN LA VIDA DE LA PERSONA)

Y ahora puedes empezar a imaginar esos momentos del pasado completamente libre de alcohol y además controlando y estando a cargo de tu vida, muy bien, lo estás haciendo muy bien. Y ahora es el momento que crees y pongas esa imagen en tu cabeza de una persona saludable sana y en control. Siéntelo ahora

Ahora voy a contar desde el 1 hasta el 5 y cuando cuente el número 5 simplemente abrirás los ojos y te sentirás muy bien. Con cada número te sientes más alerta más refrescado y con muchas ganas de seguir mejorando en tu vida y tu salud, 1, 2, empiezas a sentirte más alerta , más fuerte, 3 más fresco, 4 estirando las piernas, los brazos, moviendo el cuerpo, saliendo del estado de hipnosis, número 5, ojos abiertos y mente totalmente alerta.

**SCRIPT SESIÓN 3**

Para esta sesión los cambios son más visibles y la reducción se ha producido, por lo que seguimos reforzando todos los beneficios que el cliente quiere conseguir, así como los cambios producidos.

Lo primero que hacemos es preguntar sobre las mejoras que la persona ha percibido en su objetivo con el alcohol.

Si te das cuentas, siempre preguntamos sobre las MEJORAS, así hacemos que la persona se centre en lo positivo

Nuestro guion para ver los cambios, va a ser las reglas de oro que debe seguir. Tomaremos nota de todo lo que ha funcionado bien. Y preguntaremos qué es lo que puede hacer mejor la próxima semana.

**INDUCCIÓN**

**PROFUNDIZACIÓN**

**LUGAR SEGURO**

**PEDIR AL SUBCONSCIENTE LA ELIMINACIÓN DE ESTRÉS, TENSIÓN, OBSTÁCULOS, PROBLEMAS DE LAS ÚLTIMAS HORAS, SEMANAS…**

**COMENZAMOS CON LA PARTE TERAPEÚTICA DEL SCRIPT.**

Ahora te puedes empezar a entrar más profundamente en hipnosis, cualquier tipo de tensión o estrés se elimina, mientras que tu mente se centra en los cambios que deseas en esta vida.

Restaurando la forma de vida dónde tienes control y haces frente al alcohol con fuerza, seguridad y confianza.

Porque tú tienes el control ahora, completamente libre de sufrir la pesadez del trastorno de ese veneno llamado alcohol. Estás libre de caer en las falsas promesas del alcohol. Puedes ver y has visto las consecuencias cuando el alcohol toma el control de tu vida y te das cuenta que solo son falsas promesas.

Nota como entras más profundamente en esta situación de control, donde antes era el alcohol el que te dominaba, ahora eres tú quien domina el alcohol. Y siente lo que es estar en control desde el principio hasta el final, con una mente clara, una cabeza clara y lo estás notando cada vez más. Y en las próximas horas, días y semanas, vas a notar que cada vez es más fácil decir que NO a aquello que quieren abusar de tu cuerpo con veneno.

Y cuanto más dices NO al alcohol, más poder tienes, menos interés te surge por beber. Y comienzas a sentir esa situación donde estás libre de alcohol con una mente clara y comienzas a sentirte más empoderado, más fuerte, todas las partes de tu cuerpo y de tu mente trabajando perfectamente para ti.

Siéntete orgulloso de lo que has alcanzado y de lo que sigues alcanzando y consiguiendo todos los beneficios.

Tu cuerpo se siente más fuerte, más sano, y las células empiezan a repararse. Tus niveles de energía se incrementan, tu cabeza está más clara, tu forma de pensar es diferente hacia el alcohol porque disfrutas la claridad de tu mente y de tu salud.

Disfrutas la sensación de decir que NOO al alcohol y lo rechazas. Y puedes adaptar tu nuevo estilo de vida para que funcione para ti más fácilmente, teniendo esa sensación de progreso. Recordando las consecuencias, y cada mañana te despiertas sintiéndote mejor y mejor, mucho más fuerte que el alcohol, y totalmente rechazas sabotear tu cuerpo.

Porque tienes la determinación de seguir creciendo, de seguir teniendo el control en vez del alcohol teniendo el control y te sientes muy bien.

Y ahora te das cuenta cómo es tu vida cuando el alcohol ha dejado de tener importancia. Has encontrado momentos para hacer cosas que te gustan y sobretodo tu mente y tu cuerpo te lo agradecen, porque en esos momentos del pasado donde decidiste darte por vencido, ahora tienes fuerza y totalmente rechazas el consumo excesivo de alcohol.

Y mientras te sientes sano, tu mente empieza a llenarse de ese color de alegría felicidad que se siente dentro de ti por todo lo alcanzado…

Y ahora puedes empezar a imaginar esos momentos del pasado completamente libre de alcohol y además controlando y estando a cargo de tu vida, muy bien, lo estás haciendo muy bien. Y ahora es el momento que crees y pongas esa imagen en tu cabeza de una persona saludable sana y en control. Siéntelo ahora

Ahora voy a contar desde el 1 hasta el 5 y cuando cuente el número 5 simplemente abrirás los ojos y te sentirás muy bien. Con cada número te sientes más alerta más refrescado y con muchas ganas de seguir mejorando en tu vida y tu salud, 1, 2, empiezas a sentirte más alerta , más fuerte, 3 más fresco, 4 estirando las piernas, los brazos, moviendo el cuerpo, saliendo del estado de hipnosis, número 5, ojos abiertos y mente totalmente alerta.