



Estos son los pasos para trabajar con dolor:

- 0- Conocer qué tipo de diagnóstico médico tiene
- 1- Conocer el nivel de sensación de dolor entre una escala de 0 a 10 (al final de la sesión o durante la misma, el objetivo es reducir ese número a niveles más cómodos para la persona.
- 2- Inducir y profundizar el estado de hipnosis, creando fenómenos hipnóticos o sensaciones del cuerpo (calor, frío, pesadez, ligereza, magnetismo...)
- 3- Saber si se conoce la causa física del dolor y se está trabajando en su recuperación con el tratamiento físico correspondiente (en este caso se pueden aplicar técnicas de hipnosis de gestión y control de dolor, una vez conocida la causa del dolor)
 - a. Guante anestésico (anestesia mental con cubo de hielo imaginario)
 - b. Mano fantasma (disociarse de la parte del cuerpo con dolor. Es decir, experiencia fuera del cuerpo)
 - c. Interruptor de dolor (imaginar un interruptor de dolor en la base del cráneo, que impide que las señales de dolor del cuerpo, lleguen al cerebro)
 - d. Creación de sensación de anestesia médica/dentista (se puede utilizar cualquier elemento que replique esa sensación, al igual que la sensación de frío/congelado/ en la vida real)
- 4- Si el origen del dolor es desconocido (tipo psicósomático) utilizamos la hipnosis siempre que no haya ninguna lesión física (en este caso se identifica la raíz emocional, se identifica el mensaje del dolor, y beneficio secundario/intención positiva para que este exista)

Cuando se descubre el mensaje/beneficio secundario/intención positiva, entonces podemos ayudar a eliminarlo con algunas de las siguientes técnicas:

 - Limpieza emocional
 - Reencuadre en 6 pasos (intención positiva / ganancia secundaria)
 - Regresión a la causa'
 - Colapso de anclajes
 - Técnicas directas de control de dolor: rueda giratoria, submodalidades (dolor como si fuera un objeto físico)
 - Hablar directamente con el dolor (Respuesta ideomotoras con dedos)
 - Incrementar el dolor y luego bajarlo para dar sensación de control (Sala de control, volumen) o mover la sensación de dolor a un lugar del cuerpo más cómodo (dedo del pie)
- 5- Anclaje de recurso creado durante la sesión (palabra, sensación, analgesia mental)
- 6- Visualización futura con los nuevos recursos
- 7- Salida
- 8- Autohipnosis (relajación progresiva muscular, respiración, modular volumen dolor, cambiar la sensación dolor....)