



MÉTODO H.O.P.E DE HIPNOSIS PARA DESCUBRIR PROCESOS INCONSCIENTES

Lo que queremos hacer es **desviar** la atención de una persona de donde está concentrada, a otro **lugar** fuera de su alcance consciente.

Movemos la mente del consciente al subconsciente

Aquí te dejo una serie de preguntas que puedes utilizar durante tu sesión para mover la atención de la persona del consciente al subconsciente.

De esta forma empezarás a conocer, qué tipo de experiencia subjetiva está sintiendo la persona, y poder así dirigir su atención hacia esa experiencia.

Finalmente, estimularemos la experiencia subjetiva a través de la repetición de los comentarios recibidos por la persona.

Cualquier fenómeno hipnótico puede así ser creado fácilmente, y nos convertiremos en creadores de experiencias subconscientes.

Ten en cuenta la importancia de OBSERVAR (O) cualquier tipo de gesto, movimiento, cambio en la respiración...que la persona esté realizando de forma inconsciente.

H – HABLAR

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 la 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.

Habrán 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” **aquello que convence**)

¿Tienes alguna pregunta antes de que te hipnotice?

¿Te gustaría ser hipnotizado?

O. OBSERVAR

Observamos cómo responde a nuestras palabras, cualquier movimiento. Nos tenemos que fijar en esto, una vez que le damos el comando de que algo va a suceder, ya sea para entrar en hipnosis a través de la inducción, o a través de la sugestibilidad....

Observar los fenómenos hipnóticos espontáneos.

Buscamos convencer a la persona **de** que algo importante está sucediendo y que está ligado con hipnosis.

Esto hace que la persona **asiente** las bases para entrar en hipnosis y darse cuenta de la capacidad de su mente para realizar los cambios deseados.

- 1- Cambios de color de piel, movimientos del cuerpo, movimientos de partes del cuerpo...
- 2- Catalepsias, movimiento de los párpados, levitaciones espontáneas...
- 3- Cualquier cosa que la persona no es consciente que está sucediendo...
- 4- Pestañeos, distracciones, temperatura del cuerpo, acomodación del cuerpo...



5- Ojos pegados, mano pegada, sensación magnética en manos, sensación de flotar o sin gravedad, balanceo del cuerpo, brazo pesado...

P PREGUNTAR

Aquí es donde vamos a empezar a crear los fenómenos hipnóticos que son necesarios, alejando la mente de los procesos conscientes y acercándola a lo que es inconsciente

Ejemplos

Escanea tu cuerpo y nota lo que es diferente. ¿Qué está sucediendo? ¿Qué es diferente?

¿Cómo se siente tu cuerpo ahora mismo ahora mismo?

¿Cómo lo estás sintiendo en este momento?

¿Qué mano se siente más ligera?

¿Qué mano se siente más pesada?



¿Qué mano se siente más en hipnosis?

¿Qué parte de tu cuerpo se siente más rara o tiene una sensación diferente?

¿Qué mano se siente diferente a la otra?

¿Qué pierna se siente más ligera?

¿Y si me dice, que no siente nada o que no lo sabe?

Le diremos cualquier cambio que hayamos OBSERVADO en la persona anteriormente:

1- Me pregunto que más está sucediendo que no te has dado cuenta aún.

2- Escanea tu cuerpo, ¿qué está sucediendo ahora? Y podemos repetir esta frase constantemente con el fin de descubrir la experiencia subjetiva que está teniendo la persona.

Tenemos el comodín:

¿Qué está ocurriendo ahora?

Buscar cualquier cosa que la persona no se haya dado cuenta (inconsciente)



¿Me pregunto que más está sucediendo, que no te has dado cuenta aún?

¿Te has dado cuenta que tu respiración se ha hecho más lenta hace solo un momento?

¿Me he dado cuenta que has tomado una respiración profunda en este momento?

¿Has notado que el pie se movía hace un momento? ¿Cómo te sientes en este momento?

¿Has notado que uno de tus dedos tapeaba sobre el muslo? ¿Cómo lo has hecho, sin ni siquiera darte cuenta?

E. ESTIMULAR

Repito lo que me dice la persona con énfasis y cierto tomo dramático WOW. Podemos utilizar el humor.

Enfatizamos y centramos nuestra atención en donde nos ha dicho la persona. Incrementando la sensación

¿Qué está sucediendo ahora?

¿Qué es lo que acaba de suceder?



¿Cómo te sientes **ahora** que acaba de ocurrir eso?

¿Cómo has sabido hacer eso para entrar en hipnosis?

¿Sabías que el movimiento de ese pie (en el caso de que hayamos observado el movimiento del pie) es una señal de empezar a entrar en un trance hipnótico?

LENGUAJE QUE PODEMOS UTILIZAR PARA MANEJAR LA ATENCIÓN DE LA PERSONA

Con estas palabras y estructuras, queremos llevar la atención de donde está centrada hacia donde no lo está. Queremos incrementar la experiencia interna subjetiva.

Piensa, Nota, Date cuenta de, Pon atención a, Observa, Siente, Escucha, Mira...

MÁS PREGUNTAS AVANZADAS PARA ESTIMULAR EL INCONSCIENTE

¿Cómo sabías que hacer X (respirar profundamente, mover un pie, tapear los dedos...) era necesario para entrar en trance hipnótico?

¿Cómo sabías que X (lo que hayamos observado o nos haya dicho la persona) te ayuda a entrar en hipnosis más rápidamente?

¿Sabías que X (lo que sea que observemos o nos diga la persona) es una señal de entrar en hipnosis?

Me pregunto qué significa X (cuando observamos o dirigimos la atención hacia alguna experiencia inconsciente de la persona)

7



Parece que algo está sucediendo... ¿qué está sucediendo?

Acabas de hacer X (lo que sea) y ni siquiera te has dado cuenta...me pregunto que otro tipo de cosas estás haciendo que aún no te has dado cuenta y que pueden cambiar...

DEMOSTRACIÓN

Pre-talk

Inducción o cerrar los ojos

Sin pensar, escanea tu cuerpo, ¿Cómo se siente ahora mismo? ¿Qué parte se siente más X (ligera, pesada, diferente...)?

Repetir lo que me dice y estimular (puedes utilizar drama o más énfasis WOW)

Profundizar y extender la sensación