



APUNTES HIPNOSIS CONVERSACIONAL OCULTA

PASO 1- INVESTIGAR (COACHING CON CURIOSIDAD)

Se trata de descubrir emociones, incongruencias, cambios de tonalidad, estados de trance, movimientos corporales, respiración, palabras potentes, pausas, silencios...que nos puedan dar indicios de donde puede provenir el problema presentado.

OBJETIVO de este paso 1: Tener curiosidad genuina sobre el problema.

No quieras centrarte en resolver el problema rápidamente ni aconsejar cómo hacerlo (aunque a priori, parezca obvio para ti).

Pregunta con curiosidad, no con el objetivo de resolver, (ten paciencia) y empezarás a descubrir incongruencias, recursos, historias encubiertas, emociones bloqueadas, señales subconscientes de todo tipo.

Parafrasea lo que es importante (repite aquellas frases o palabras de la persona que tienen información importante).

COMIENZA LA SESIÓN (TU PROCESO DE INVESTIGACIÓN):

Cuéntame, ¿cuál es el problema?

¿Qué problema te gustaría resolver hoy?

Ahora dime, ¿cuál es exactamente el problema entonces?

¿Cómo es eso un problema para ti?

PIENSA SIEMPRE: Yo, como terapeuta, ¿Qué es lo que tengo curiosidad sobre este problema?

TU OBJETIVO: Entender cuál es el problema y ayudar a la persona a que lo vea desde una perspectiva diferente. (sin dar consejos, la persona tiene que descubrir la solución por sí misma para que le dé más valor)



PREGUNTAS DE CURIOSIDAD PARA EMPEZAR A INVESTIGAR (hay tantas como se te ocurran):

- ¿Cuándo sucede el problema?
- ¿A qué te refieres exactamente?
- ¿Qué significa eso para ti? (una palabra, una frase...)
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Qué has hecho para arreglarlo anteriormente?

Tengo curiosidad... ¿cómo te sientes cuando dices esta palabra?

- ¿Qué significa para ti? ¿Más específicamente?
- ¿Cómo sabes eso?
- ¿Qué tiene que ver eso (el problema/bloqueo) con lo que comentas?

- Dame un ejemplo de cuando sucede el problema
- ¿Cómo te está afectando?
- ¿Cuál es tu entendimiento de esta situación?
- ¿Cuándo comenzó?
- ¿Qué te está parando de resolverlo?
- ¿Qué situación lo activa?

Tipos de preguntas de curiosidad:

“Qué, cuando, cómo, dónde” (empieza a entender o intuir cómo estas respuestas están relacionadas con el problema)

Evita siempre que puedas la pregunta que comienza con “por qué” (implica juicio)

NOTA: Aunque tú puedas darte cuenta de incongruencias del problema y



aparentemente tenga fácil solución, lo importante es que se dé cuenta de todo ello la persona que tiene el problema.

Pregunta “comodín” para redirigir la conversación si se atasca en algún momento:

¿Qué está sucediendo ahora?

¿Cómo te sientes ahora mismo?

Si no sabes qué preguntar, PIENSA:

¿Qué es lo que me causa curiosidad sobre este problema?

NO TENGAS MIEDO DE HACER PREGUNTAS INCÓMODAS

“Tengo curiosidad...+ pregunta”.

PASO 2: DESCUBRIR MOMENTOS SUBCONSCIENTES (ESCUCHA ACTIVA Y OBSERVA DETALLADAMENTE)

Cambios en la respiración, en el vocabulario, en la tonalidad, movimiento del cuerpo, emociones, gestos, parpadeo, mirada, risa/sonrisa, incomodidad física, dolor, soltar emoción, rascarse, mover los pies, metáfora...y llamar la atención sobre ello o repetir la pregunta.

Cada vez que descubras algún momento subconsciente, asumimos que es un proceso de resolución y podemos usar términos ocultos dirigidos al subconsciente como “eso es” “muy bien”.

PASO 3- ASOCIAR Y DESCUBRIR QUÉ ASOCIACIÓN EXISTE ENTRE EL MOMENTO SUBCONSCIENTE Y EL PROBLEMA

ASOCIAR CUALQUIER MOMENTO SUBCONSCIENTE QUE OBSERVEMOS A ALGÚN SIGNIFICADO Y EMOCIÓN.

Ejemplo:

- ¿Qué significa que sientas esa sensación en el estómago?
- ¿Cómo te sientes ahora?



- ¿Qué puede enseñarte esa sensación?
- ¿Cómo puede ayudarte ese aprendizaje ahora mismo?
- ¿Cómo se relaciona eso con el problema que estás resolviendo?
- ¿Qué aprendizaje tiene para ti?
- Escanea tu cuerpo, y dime qué parte de tu cuerpo se siente diferente

Utilizar las metáforas, historias, sugerencias directas que nos ofrezca la persona, silencios, limpieza emocional... y que puedan tener significado "oculto" de aprendizaje, según la información recibida.

(Objetivo paso 3: descubrir recursos de los aprendizajes de la persona).

NOTA: Si la persona cierra los ojos de forma espontánea, asume que la persona está entrando en un proceso de cambio. Puedes utilizar alguna herramienta de las que has aprendido en la formación para ayudar a la persona a soltar o desbloquear. Ejemplo: Limpieza emocional.

Durante esos momentos subconscientes, enfatiza las sensaciones y ofrece sugerencias positivas. Utiliza el silencio después o parafrasea lo que nos dice la persona.

PREGUNTA COMODÍN:

¿Qué está sucediendo ahora?

PASO 4- UTILIZAR LA INFORMACIÓN RECIBIDA PARA DESCUBRIR Y REVELAR POSIBLES SOLUCIONES (APRENDIZAJE)

Ejemplo de preguntas de resolución:

- ¿Qué es diferente ahora?
- ¿Cómo te vas a beneficiar de este aprendizaje/lección/descubrimiento a partir de ahora?
- Como resultado de esto, ¿qué es diferente en tu forma de pensar o sentir?
- Cuando piensas sobre el problema ahora, ¿qué es diferente?

Mientras te sientes (X -recurso-), piensa sobre el problema ahora, ¿Qué sucede?



PASO 5 – TESTEAR Y PUENTE AL FUTURO

¿Cómo sabes que algo ha cambiado?

La persona tiene que convencerte de que piensa o siente diferente sobre el problema.

Imagina ese nuevo pensamiento un día después de hoy, 1 semana, 1 mes... ¿cómo te sientes?

NOTA: ¿Qué sucede si la persona aún no siente que hay un cambio en la forma de pensar sobre ese problema?

Seguimos investigando de nuevo con aquello nuevo que surja y empezamos de nuevo con la fase 1 de investigación, haciendo preguntas DE CURIOSIDAD Y DESCUBRIMIENTO.

Si la persona aún tiene dudas de si ha cambiado su forma de pensar o sentir sobre el problema (“sí, pero...”).

Sigue preguntando y resolviendo los conflictos internos y descubriendo los momentos subconscientes que aparezcan.

El paso 1 de INVESTIGACIÓN Y DESCUBRIMIENTO es el más importante, y luego nos iremos moviendo hacia atrás y hacia delante con los pasos anteriores.

Repite (haz de Espejo) de la persona que tienes delante de aquella información que es importante hacer consciente (Parafrasear).



PASO 6: MOMENTO CONSCIENTE

Cualquier pregunta que haga a la persona salir del estado y proceso subconsciente actual.

Ejemplo:

¿Qué hora es?

¿Qué has desayunado hoy?

¿Dónde estás ahora mismo?

PASO 7 – BREVE RESUMEN DE LO APRENDIDO

Puedes ofrecer una sugerencia directa del beneficio que ha observado la persona o preguntar:

Como cierre, ¿Cómo crees que te va a beneficiar a partir de ahora lo que hemos hecho aquí?

¿Tienes alguna pregunta?

PASO 8 – CIERRE Y DESPEDIDA

¿Te parece bien que dejemos aquí esta sesión/conversación/diálogo?

RESUMEN DE PASOS PARA REALIZAR UNA SESIÓN DE HIPNOSIS CONVERSACIONAL OCULTA

PASO 1- INVESTIGAR (COACHING CON CURIOSIDAD)

PASO 2: DESCUBRIR MOMENTOS SUBCONSCIENTES (ESCUCHA ACTIVA Y OBSERVA DETALLADAMENTE)

PASO 3- ASOCIAR Y DESCUBRIR QUÉ ASOCIACIÓN EXISTE ENTRE EL MOMENTO SUBCONSCIENTE Y EL PROBLEMA

PASO 4- UTILIZAR LA INFORMACIÓN RECIBIDA PARA DESCUBRIR Y REVELAR POSIBLES SOLUCIONES (APRENDIZAJE)

PASO 5 – TESTEAR Y PUENTE AL FUTURO

PASO 6: MOMENTO CONSCIENTE

PASO 7 – BREVE RESUMEN DE LO APRENDIDO

PASO 8 – CIERRE Y DESPEDIDA